



UNIVERSITAT_{DE}
BARCELONA

Guia docent: Habilitats Motrius, Joc i Iniciació Esportiva

Guia de l'assignatura *Habilitats Motrius, Joc i Iniciació Esportiva*

Grau de Mestre d'Educació Primària (Menció Educació Física)

Universitat de Barcelona, Facultat d'Educació, Departament de Didàctiques Aplicades,
Secció d'Educació Física

Consell de Redacció

Joana Niubò

Èric Roig

Núria Ros

Tània Verdaguer

Marc Guillem

Albert Batalla

Edició: Novembre 2025

Continguts

COORDINADOR I DOCENTS	4
INTRODUCCIÓ	4
CARACTERÍSTIQUES GENERALS DE L'ASSIGNATURA	4
<i>Dades acadèmiques</i>	<i>4</i>
<i>Horaris (2025-2026).....</i>	<i>5</i>
<i>Competències / Resultats d'aprenentatge que es desenvolupen.....</i>	<i>5</i>
<i>Objectius d'aprenentatge.....</i>	<i>5</i>
Referits a coneixements	5
Referits a habilitats, destreses.....	6
Referits a actituds, valors i normes.....	6
DESENVOLUPAMENT DE L'ASSIGNATURA	7
<i>Blocs de contingut.....</i>	<i>7</i>
<i>Desenvolupament i organització de les sessions</i>	<i>8</i>
QUALIFICACIÓ DE L'ASSIGNATURA	9
<i>Presencial.....</i>	<i>9</i>
<i>Convocatòria única</i>	<i>10</i>
<i>Plagi / ús del ChatGPT.....</i>	<i>11</i>
PREGUNTES FREQUENTS	12
RECURSOS PER A L'APRENENTATGE	13
<i>Recursos específics de l'assignatura</i>	<i>13</i>
<i>Bibliografia recomanada</i>	<i>13</i>
ANNEXOS.....	14

Coordinador i docents

Docents curs 2025-26: Albert Batalla, Joana Niubò, Eric Roig, Núria Rosa, Tania Verdaguer

Docents en cursos anteriors que han participat en la redacció de la guia: Marc Guillem

Coordinador: Albert Batalla abatalla@ub.edu

Introducció

Tal i com s'indica a la pàgina web de la Facultat d'Educació de la UB

(<https://www.ub.edu/portal/web/educacio/graus/-/ensenyaments/detall/1071998/8>), el grau de Mestre

d'Educació Primària estableix itineraris construïts en base a les assignatures optatives que configuren intensificacions curriculars o especialitzacions i comporten l'obtenció de mencions. L'assignatura

"Habilitats Motrius, Joc i Iniciació Esportiva" forma part de la menció en Educació Física (EF) que, com s'indica al Reial decret 1594/2011 de 4 de novembre, habilita per aconseguir l'especialitat docent d'Educació Física dins el cos de Mestres (Educació Primària)

*L'assignatura
"Habilitats Motrius,
Joc i Iniciació
Esportiva" forma
part de la menció en
Educació Física*

Amb un marcat caràcter teòric-pràctic, l'assignatura pretén contribuir a que l'alumnat adquireixi i desenvolupi competències docents que li permetin l'aprofitament educatiu de l'ensenyament de les habilitats motrius i la iniciació esportiva a l'EF de l'etapa Primària.

Característiques generals de l'assignatura

Dades acadèmiques

Grau: Mestre d'Educació Primària

Menció: Educació Física

Nom de l'assignatura: Habilitats motrius, jocs i iniciació esportiva

Codi de l'assignatura: 363207

Curs acadèmic: 2025 - 2026

Coordinació: Albert Batalla Flores

Crèdits: 6

Planificació: primer semestre

Programa únic: Sí

Horaris (2025-2026)

TORN	Horari
MATÍ, grup 1A	Dll. i Div. De 12'30 a 14'30
MATÍ, grup 1B	Dll. i Div. De 8'30 a 10'30
TARDA, grup 7A	Dc. I Dv. de 17'30 a 19'30

Competències / Resultats d'aprenentatge que es desenvolupen

- 3. Mostrar habilitats lingüístiques orals i escrites per ensenyar (català, castellà i anglès) i habilitats de comunicació en diferents nivells i registres.
- 4. Motivar i potenciar el progrés escolar de l'alumnat en el marc d'una educació integral i promoure'n l'aprenentatge autònom, partint dels objectius i continguts propis de cada nivell educatiu, amb expectatives positives del progrés de l'alumnat. Tot això renunciant als estereotips establerts i externs de l'aprenentatge i desenvolupant estratègies que evitin l'exclusió i la discriminació.
- 6. Valorar la diversitat com un fet natural i integrar-la positivament.
- 7. Dissenyar i desenvolupar projectes educatius, unitats de programació, entorns, activitats i materials, inclosos els digitals, que permetin adaptar el currículum a la diversitat de l'alumnat i promoure la qualitat dels contextos en els quals es desenvolupa el procés educatiu, de manera que se'n garanteixi el benestar.
- 10. Utilitzar l'avaluació en la seva funció pedagògica i no sols acreditativa, com a element regulador i promotor per millorar l'ensenyament, l'aprenentatge i la formació pròpia, assumint la necessitat de desenvolupament professional continu mitjançant la reflexió, l'autoavaluació i la recerca sobre la pràctica pròpia.
- Valorar les diferències de gènere i la discriminació cap a les dones vinculades amb la mirada tradicional sobre l'activitat física i l'esport i implementar programes i estratègies de solució.

Objectius d'aprenentatge

Referits a coneixements

- Conèixer les habilitats motrius com a contingut de l'educació física escolar. (CET 4 i 7)
- Conèixer el joc i les activitats esportives com a contingut de l'educació física escolar. (CET 4 i 7)
- Analitzar i seqüenciar els objectius del joc, les habilitats motrius i la iniciació esportiva de l'ensenyament primari. (CET 4 i 7)

Referits a habilitats, destreses

- Seqüenciar les habilitats motrius al llarg de l'ensenyament primari segons la lògica interna d'aquest contingut. (CET 4 i 7)
- Seqüenciar el joc i les activitats esportives al llarg de l'ensenyament primari segons la lògica interna d'aquest contingut. (CET 4 i 7)
- Dissenyar i desenvolupar projectes educatius o situacions d'aprenentatge que permetin adaptar el currículum del joc, les habilitats motrius i la iniciació esportiva a l'escola i promoure la qualitat dels contextos. (CET 4 i 7)
- Saber utilitzar l'avaluació del joc, les habilitats motrius i la iniciació esportiva com a element regulador i promotor de la millora de l'ensenyament. (CET 4, 7 i 10)
- Adaptar les programacions i activitats d'ensenyament-aprenentatge a la diversitat de l'alumnat. (CET 4 i 7 / CGT 6)
- Adaptar les activitats físiques a l'alumnat amb necessitats educatives especials. (CET 4 i 7 / CGT 6)
- Disposar de recursos i estratègies per facilitar la superació de la discriminació cap a les dones des de l'àrea d'EF. (AC)

Referits a actituds, valors i normes

- Valorar la implicació de la dimensió motriu en el desenvolupament i creixement humà.

Desenvolupament de l'assignatura

Blocs de contingut

1. Habilitats motrius, joc i iniciació esportiva a l'educació física a primària

- 1.1. Relacions entre les habilitats motrius, el joc i la iniciació esportiva
- 1.2. Les habilitats motrius, el joc i la iniciació esportiva al currículum vigent d'educació física a primària

2. Habilitats motrius: concepte, evolució amb l'edat i classificacions

- 2.1. Conceptes generals sobre les habilitats motrius
- 2.2. Classificació de les habilitats motrius pròpies de l'educació física i l'esport
- 2.3. Evolució de les habilitats motrius amb l'edat

3. Aspectes didàctics vinculats a la utilització educativa de les habilitats motrius en educació física a primària

- 3.1. El valor educatiu de les habilitats motrius
- 3.2. Seqüenciació i programació
- 3.3. Metodologia
- 3.4. Avaluació

4. Aproximacions educatives a la iniciació esportiva en educació física a primària

- 4.1. Esports i iniciació esportiva: conceptes introductoris
- 4.2. Classificacions de les activitats esportives
- 4.3. Finalitats i orientació de la iniciació esportiva en educació física a primària
- 4.4. Propostes metodològiques i d'ensenyament dels esports: fonamentació i alguns exemples

Desenvolupament i organització de les sessions

Es distingeixen 5 tipus principals de sessions

- **Sessions a l'aula conduïdes pel professorat:** Tracten temes diversos (presentació de l'assignatura, valor educatiu de l'esport, Orientacions de la iniciació esportiva) i acostumen a comportar, a més de la introducció a la sessió per part del professorat, altres organitzacions com ara el Role playing o el treball per grups. No acostumen a ser més de 5 sessions situades, sobre tot, a l'inici del curs.
- **Sessions al poliesportiu mixtes:** conduïdes pel professorat / amb treball autònom de l'alumnat. No acostumen a ser més de 3 sessions, tenen lloc a l'inici del curs i, sobre tot, se centren en l'evolució i l'anàlisi de les habilitats motrius (HM).
- **Sessions al poliesportiu conduïdes pel professorat:** Centrades en les HM al cicle inicial (CI) / cicle mitjà (CM), el professorat proposa diferents activitats a on s'exemplifica el tractament educatiu de les HM al voltant d'un eix vertebrador divers (interdisciplinarietat, diversitat, gènere,...). Acostumen a incloure espais a on l'alumnat dissenya i comparteix propostes pràctiques. Acostumen a ser al voltant de 5 o 6 sessions situades a la part inicial-central del calendari lectiu.
- **Sessions al poliesportiu conduïdes per l'alumnat:** Per grups, l'alumnat dissenya i imparteix sessions d'iniciació esportiva sobre els esports que podríem denominar de manera genèrica com "individuals" en el sentit que no es corresponen amb els grans jocs col·lectius (esports atlètics, gimnàstics-estètics, nous esports, esports amb raqueta, esports de lluita,...). En la preparació d'aquestes sessions l'alumnat compta amb la tutorització del professorat de l'assignatura.
- D'altres: Exàmens, sessions d'ajust, sessions de preparació,...

Per les sessions que tenen lloc al poliesportiu cal dur roba i calçat aptes per a la pràctica d'activitat física. En determinades sessions cal dur dispositius electrònics que permetin editar documents i pujar-los al campus virtual amb facilitat

A continuació s'adjunta un exemple de calendari (els colors de les sessions es corresponen amb l'indicat a la descripció)

CALENDARI DE SESSIONS

xx					
Mes	Setmana	Dimecres		Divendres	
		n	Descripció	n	Descripció
SETEMBRE		1	Presentació de l'assignatura i tria de l'esport	2	Orientacions de la IE a l'EF de Primària
				3	Tipologies de sessions més utilitzades
OCTUBRE		4	Valor educatiu de l'AF i l'esport	5	Reflexions sobre temes candents a l'EF
		6	Evolució de les HM amb l'edat	7	HMB1 - HM i interdisciplinarietat
		8	Anàlisi de les HM	9	HMB2 - HM i diversitat de l'alumnat
		10	Programació i avaluació de les HM CI i CM A1105	11	HMB3 - HM i cognició
		12	HMB4 HM i material alternatiu	13	
		14	HMB6 - HM i	15	HMB5 - HM i expressió
NOVEMBRE		16	Gimnàstica artística (Disc golf)	17	Judo (Parkur)
		18	Gimnàstica rítmica (Minitramp)	19	Bàdminton (Orientació)
		20	Boxa (Gimnàstica artística)	21	Escalada (Judo)
		22	Minitramp (Gimnàstica rítmica)	23	Orientació (Bàdminton)
DESEMBRE		24	Disc-golf (Boxa)	25	Parkur (Escalada)
		26	Concurs activitats	27	Examen
GENER		28	AJUST	29	TANCAMENT

Qualificació de l'assignatura

Presencial

Plantejament general del sistema i els instruments

Àmbit	Valor	Instrument
La iniciació als esports (atlètics, gimnàstics, de combat, amb raquetes i derivats i de nova creació) a l'EF de l'etapa Primària. El punt de vista motriu (amb èmfasi en la metodologia i les activitats).	50%	I.1 Disseny de sessions d'iniciació esportiva per al CS I.2 Presentació i defensa de les sessions
- L'educació integral (amb èmfasi en l'educació en valors) mitjançant les HMB i l'IE. - Aspectes didàctics (amb èmfasi en la programació i l'avaluació) vinculats amb les HM i l'IE. - Les Habilitats motrius dins l'EF de l'etapa Primària. El punt de vista motriu (amb èmfasi en la metodologia i les activitats).	40%	II.1 Disseny d'activitats vinculades amb les HM per als cicles inicial i mitjà (Classificació, evolució en l'edat, potencial educatiu i aspectes didàctics [sequenciació, programació i avaluació] a l'EF de l'etapa primària) II.2 Presentació i defensa de les activitats
Les Habilitats motrius dins l'EF de l'etapa Primària. El punt de vista motriu (amb èmfasi en la descripció de les habilitats).	10%	III.1 Prova escrita sobre la descripció i classificació de les HM

Instruments: descripció fases i calendari

Instrument	Descripció	Fases	S	Oc	Nov	Des	G
C.1. Disseny i impartició d'una sessió d'iniciació esportiva per al CS	Per grups (entre 2 i 4 persones) i amb el seguiment constant del professorat, s'elabora i imparteix una sessió a on s'exemplifiqui la iniciació a un sport determinat a l'EF del CS de Primària	C.1.1. Tria de l'esport					
		C.1.2. Determinació de l'orientació del treball					
		C.1.3. Proposta de la tipologia de sessió					
		C.1.4. Disseny de les parts de la sessió i de les seves activitats principals					
		C.1.5. Aplicació educativa					
C.2. Co-avaluació de la sessió (grups creuats)	Cada grup dissenya i aplica un sistema / instrument per avaluar la sessió presentada pel grup co-avaluat	C.1.5. Impartició de la sessió					
		C.2.1. Aparellament de grups					
		C.2.2. Determinació dels aspectes clau a valorar					
		C.2.3. Concreció del sistema i creació instrument					
C.3. Avaluació de la co-avaluació	El professorat avalua i qualifica el procediment d'avaluació seguit pels grups	C.2.4. Aplicació					
I.1. Disseny d'activitats i propostes educatives vinculades amb les HM	De manera individual es tria una HMB que tingui un paper predecessor per a la iniciació a l'esport triat pel grup. De manera progressiva, s'analiza l'habilitat, es proposen activitats per a la seva adquisició i utilització educativa i es determinen els aspectes fonamentals sobre la seva programació i avaluació	C.3.1. Valoració conjunta					
		I.1.1. Tria de l'habilitat					
		I.1.2. Proposta d'activitats d'e-ap per a CI i CM					
		I.1.3. Anàlisi de l'habilitat i proposta de millora de les activitats					
		I.1.4. Propostes de programació i avaluació CI - CM					
I.2. Prova escrita sobre la descripció i classificació de les HM	De manera individual es passa una prova objectiva sobre la descripció i classificació de les HM	I.1.5. Elaboració i lliurament de la càpsula formativa					
		I.2.1. Concurs de preguntes					
		I.2.2. Realització de la prova					

Descripció detallada dels Instruments

Instrument	Fases
C.1. Disseny i impartició d'una sessió d'iniciació esportiva per al CS	C.1.1. Tria de l'esport (S1-17.09). A la primera sessió de l'assignatura es fan grups i escullen l'esport.
	C.1.2. Determinació de l'orientació de la IE (S2 19.09). Atinent a les característiques de l'esport, es determina l'orientació principal que tindrà el seu treball (tecnificació, divulgació, aprofitament educatiu). Es podria fer de manera col·lectiva a una sessió de l'assignatura: presentació per part del professorat de les diferents tipologies, treball per grups i posada en comú.
	C.1.3. Proposta de la tipologia de sessió (S3 26.09). Es tria la tipologia de sessió que es farà. Es podria fer a una sessió de l'assignatura: presentació per part del professorat de les diferents tipologies (circuit, reptes, scape room, descobriment guiut, formació d'expert@s...) i treball per grups.
	C.1.4. Disseny de les parts de la sessió i de les seves activitats principals. 1 o 2 tutories col·lectives a on es presenta l'estructura i les activitats de la sessió
	C.1.5. Determinació de la seva utilització educativa (S4 1.10). A la sessió teòrica sobre valor educatiu fer una proposta aplicada a l'esport triat.
	C.1.6. Impartició de la sessió (S 14 a 23 12.11 al 16.12). Valoració de les competències individuals i col·lectives relacionades amb la posta en pràctica de la sessió preparada
C.2. Co-avaluació de la sessió (grups creuats)	C.2.1. Aparellament de grups (S1 17.09). A la primera sessió de l'assignatura.
	C.2.2. Determinació dels aspectes clau a valorar (S7 10.10). A la sessió específica (veure calendari) es pacten els aspectes a valorar
	C.2.3. Concreció del sistema i creació d'un instrument. Lliurament de l'instrument al professorat i el grup avaluat (finals d'octubre)
	C.2.4. Aplicació (S 14 a 23 12.11 al 16.12). El dia de la sessió, el grup avaluador fa un comentari al final de la classe.
C.3. Avaluació de la co-avaluació	C.3.1. Valoració conjunta (S29 09.01). A la sessió del gener, els grups intercanvien punts de vista amb la presència del professorat
I.1. Disseny d'activitats i propostes educatives vinculades amb les HM	I.1.1. Tria de l'habilitat (S6 08.10). D'entre les precursoras de l'esport seleccionat
	I.1.2. Proposta d'activitats d'ensenyament-aprenentatge per als cicles inicial i mitjà (S6 08.10). Es dissenyen i apliquen (compans de classe) activitats per al CI i CM. Aquestes activitats s'enregistren en vídeo
	I.1.3. Anàlisi de l'habilitat i proposta de millora de les activitats (S8 15.10). Introducció teòrica (xerrada i vídeo) i treball individual d'aplicació, que es lliura el mateix dia en format presentació.
	I.1.4. Propostes per a la programació i avaluació als cicles inicial i mitjà (S10 22.10). Elaborar una proposta de model de programació i sistema d'avaluació per cicles
	I.1.5. Elaboració i lliurament de la càpsula formativa. Elaborar i lliurar una càpsula formativa amb tot el contingut anterior
I.2. Prova escrita sobre la descripció i classificació de les HM	I.2.1. Concurs de preguntes (S.26 17.12) Es proposen preguntes per a la prova objectiva. L'assistència a aquesta sessió és requisit imprescindible per poder fer l'examen
	I.2.2. Realització de la prova (S.27 19.12)

Re-avaluació

En cas d'haver lliurat els treballs corresponents i no arribar a l'aprobat, es disposarà d'una segona oportunitat dins el període de re-avaluació marcat per la Facultat. Aquesta re-avaluació s'ajustarà als criteris específics que marqui el professorat encarregat. Si no es presenta un instrument d'avaluació no es pot optar a la re-avaluació

Convocatòria única

Plantejament general del sistema i els instruments

Àmbit	Valor	Instrument
- La iniciació als esports (atlètics, gimnàstics, de combat, amb raquetes i derivats i de nova creació) a l'EF de l'etapa Primària. El punt de vista motriu (amb èmfasi en la metodologia i les activitats). - L'educació integral (amb èmfasi en l'educació en valors) mitjançant les HMB i l'IE.	50%	<u>I.1 Disseny de 3 sessions d'iniciació esportiva per al CS.</u> <u>I.2 Presentació i defensa de les sessions</u>
- Aspectes didàctics (amb èmfasi en la programació i l'avaluació) vinculats amb les HM - Les Habilitats motrius dins l'EF de l'etapa Primària. El punt de vista motriu (amb èmfasi en la metodologia i les activitats).	40%	<u>II.1 Disseny d'activitats d'aprenentatge de les HM per a CI i CM</u> <u>II.2 Presentació i defensa de les activitats</u>
Les Habilitats motrius dins l'EF de l'etapa Primària. El punt de vista motriu (amb èmfasi en la descripció de les habilitats).	10%	<u>III.1 Prova escrita sobre la descripció i classificació de les HM</u>

I. Disseny, presentació i defensa de 3 sessions d'iniciació esportiva.

- ✓ **Descripció general:** cal fer 3 propostes de sessions d'iniciació esportiva pensades per a la seva aplicació en l'entorn de l'assignatura (orientades a la formació inicial del professorat especialista en EF) i centrades en com es plantejaria la iniciació a l'esport triat a l'EF del CS de l'etapa primària.
- ✓ **Aspectes que cal incloure:**
 - I.1.1 Tria de l'esport: A la tasca específica de l'aula virtual es trobarà informació sobre els tipus d'esport que poden escollir-se i es podrà lliurar la proposta, que haurà de ser informada positivament per part del professorat
 - I.1.2 Determinació de l'orientació de la IE. Atenent a les característiques de l'esport, cal determinar l'orientació principal que tindrà el seu procés d'iniciació (tecnificació, divulgació, aprofitament educatiu) a l'EF del CS i justificar-la (veure càpsula formativa específica).
 - I.1.3 Valor que es pretén treballar mitjançant l'esport. Cal vincular el procés d'IE al desenvolupament d'un valor determinat, justificar la decisió presa i aplicar-la en el disseny d'activitats i d'altres decisions didàctiques (veure càpsules formatives específiques)
 - I.1.4 Disseny de la sessió amb exemples clars i suficients d'activitats d'ensenyament-aprenentatge i d'altres decisions didàctiques, que hauran de ser coherents amb el que s'ha decidit als 2 punts anteriors.
 - I.2 Presentació i defensa de les sessions. Es convocarà la data i el lloc a on es durà a terme

II. Disseny d'activitats d'aprenentatge de les HM a l'EF dels cicles Inicial i Mitja de Primària

- ✓ **Descripció general:** De cadascun dels esports tractats al treball anterior, es tria una HM bàsica "predecessora" i es presenten i justifiquen diferents decisions didàctiques.
- ✓ **Aspectes que cal incloure (en cada treball!):**
 - II.1.1 Tria de l'habilitat: Cal triar una HM bàsica (normalment corresponent al CI) i una especialitzada (o similar, normalment corresponent al CM). És necessari justificar la tria (veure càpsula formativa específica).

- II.1.2 Proposta de situacions d'ensenyament - aprenentatge: Cal que estiguin adaptades als cicles Inicial i Mitjà i han de respondre a criteris derivats de l'anàlisi de les habilitats. Cal, de cada habilitat, dissenyar 3 situacions d'ensenyament - aprenentatge per cicle. (veure càpsules formatives específiques).
 - II.1.3 Proposta per a la programació i avaluació: Establir els elements bàsics i generals de la programació i avaluació de les habilitats triades als cicles Inicial i Mitjà (veure càpsules formatives específiques).
 - II.1.4 Elaboració de la càpsula formativa: De cada habilitat s'elabora una càpsula formativa a on es recullin els aspectes abans detallats (veure càpsules formatives específiques).
 - II.2 Presentació i defensa de les càpsules. Es convocarà la data i el lloc a on es durà a terme.
- III. **Prova escrita sobre la descripció i classificació de les HM.** (veure càpsules formatives específiques a l'aula virtual)

Re-avaluació

En cas d'haver lliurat els treballs corresponents i no arribar a l'aprobat, es disposarà d'una segona oportunitat dins el període de re-avaluació marcat per la Facultat. Aquesta re-avaluació s'ajustarà als criteris específics que marqui el professorat encarregat. Si no es presenta un instrument d'avaluació no es pot optar a la re-avaluació

Plagi / ús del ChatGPT

El plagi i/o d'altres accions fraudulentos en qualsevol activitat avaluable comporta la qualificació de 0 en la qualificació final de l'assignatura, prèvia audiència a la persona interessada. Contra la qualificació de 0 es pot actuar d'acord amb el procediment previst als articles 12.7 i 12.8 de la [Normativa reguladora de l'avaluació i les qualificacions dels aprenentatges UB](#), excepte pel que fa a la revisió davant del mateix professor o professora.

En el cas de plagi no es permet la re-avaluació.

L'ús de la intel·ligència artificial només es permet com a eina instrumental. En cas d'utilitzar-la, cal fer-ho constar al final de l'activitat, especificant quines s'han emprat i amb quin propòsit. La detecció d'un ús fraudulent d'aquestes eines comportarà la qualificació de 0, com s'indica en el paràgraf anterior

Preguntes freqüents

Què es considera una falta d'assistència?

No presentar-se a la sessió o fer-ho arribant més de 15' després del seu inici o marxant més de 15' abans de la seva finalització.

A les sessions pràctiques, què succeeix en cas de lesió o impossibilitat de fer les activitats?

Cal mostrar, segons les indicacions del professorat, una participació activa a la sessió (col·laborar en el seu desenvolupament, prendre nota de les activitats,...) És possible que el professorat demani la realització d'alguna tasca extra en aquests casos.

Es pot fer pràctica si no es porta roba i/o calçat adequat?

No. Per poder fer les sessions pràctiques caldrà dur roba i calçat aptes per a la pràctica d'activitat física.

Es valorarà el nivell de rendiment físic de l'alumnat?

En cap cas. La pràctica serveix per vivenciar les activitats i el procés d'ensenyament-aprenentatge. Mai no s'avaluarà el nivell de rendiment tècnic/tàctic/físic.

Per accedir a la re-avaluació, l'estudiant ha de suspendre la convocatòria ordinària? Pot accedir-hi si té un no presentat?

Un no presentat anul·la el dret a la re-avaluació. Consulteu l'apartat «Re-avaluació».

Què passa si a la tasca de l'entrega d'una evidència d'avaluació el detector de plagi indica nivells superiors als acceptables?

Al pla docent queda molt clar: el plagi suposa un zero i aquesta qualificació impossibilita l'accés a la re-avaluació.

A banda del percentatge de plagi que ens comunica l'aplicació, el professorat fa també una lectura o interpretació més qualitativa dels resultats: el fet d'haver copiat textualment parts d'un altre treball, i més sense citar-ne l'autoria, delata una falta d'ètica i de respecte per la propietat intel·lectual, mancances més aviat greus en un futur docent que van més enllà del dèficit parcial o total d'una competència, destresa o perícia professional: denoten una actitud de mala praxi.

No obstant això, els detectors no són una eina perfecta i, de vegades, detecten com a plagi fragments citats correctament o el llistat de referències bibliogràfiques. Així, cal entrar a l'eina per poder interpretar els resultats.

Recursos per a l'aprenentatge

Recursos específics de l'assignatura

Veure annexos

Bibliografia recomanada

- AA.VV. (1998). Fundamentos de educación física para enseñanza primaria. 2a.Ed. INDE.
- Batalla, A. (2000). Habilidades motrices. INDE
- Batalla Flores, A., & Guillem Molins, M. (Coords.) (2025). *Motricitat i cognició: guia pràctica per dissenyar activitats amb repercussions cognitives a l'Educació Física de l'etapa de Primària*. Barcelona: Editorial Octaedro. Disponible en: <https://octaedro.com/libro/motricitat-i-cognicio/>
- Blázquez, D. (1995). La Iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE
- Ruiz Pérez, LM (1995). Competencia motriz: elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar. Gymnos.
- Wulf, G. (2007) Attention and motor skill learning. Human Kinetics

Annexos

Habilitats motrius, joc i iniciació esportiva

Joana Niubò
Eric Roig
Núria Ros
Tania Verdaguer
Marc Guillem
Albert Batalla

Annex 1: Esport educatiu



Orígen educatiu



Acord social



**Utilització
propagandística**



DOGC

Inclusió als
Diari Oficial
de la Generalitat de Catalunya
currículums



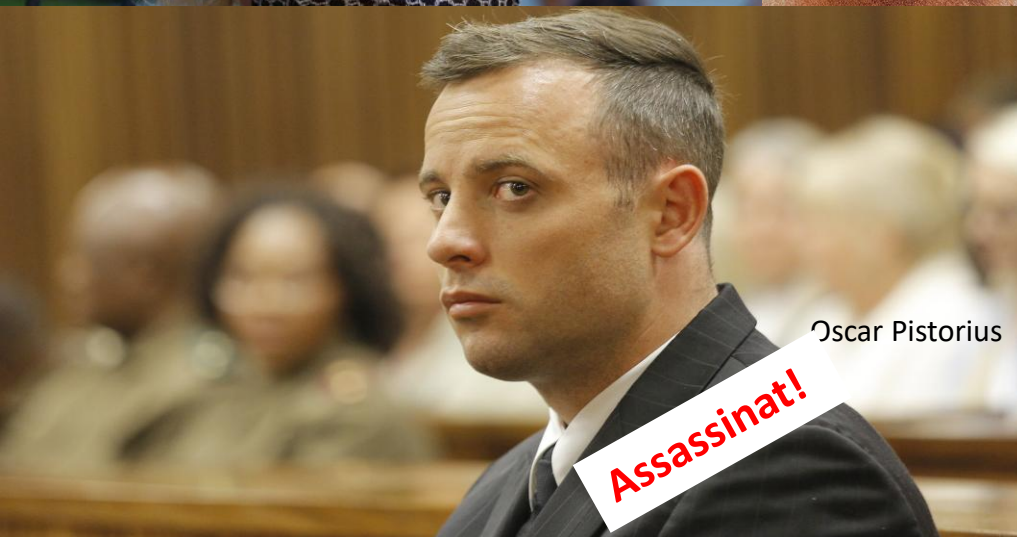
Sally Mcneil

Assassinat!



Mike Tyson

Violació!



Oscar Pistorius

Assassinat!



O.J. Simpson

Assassinat!



**L'esport NO
és educatiu**

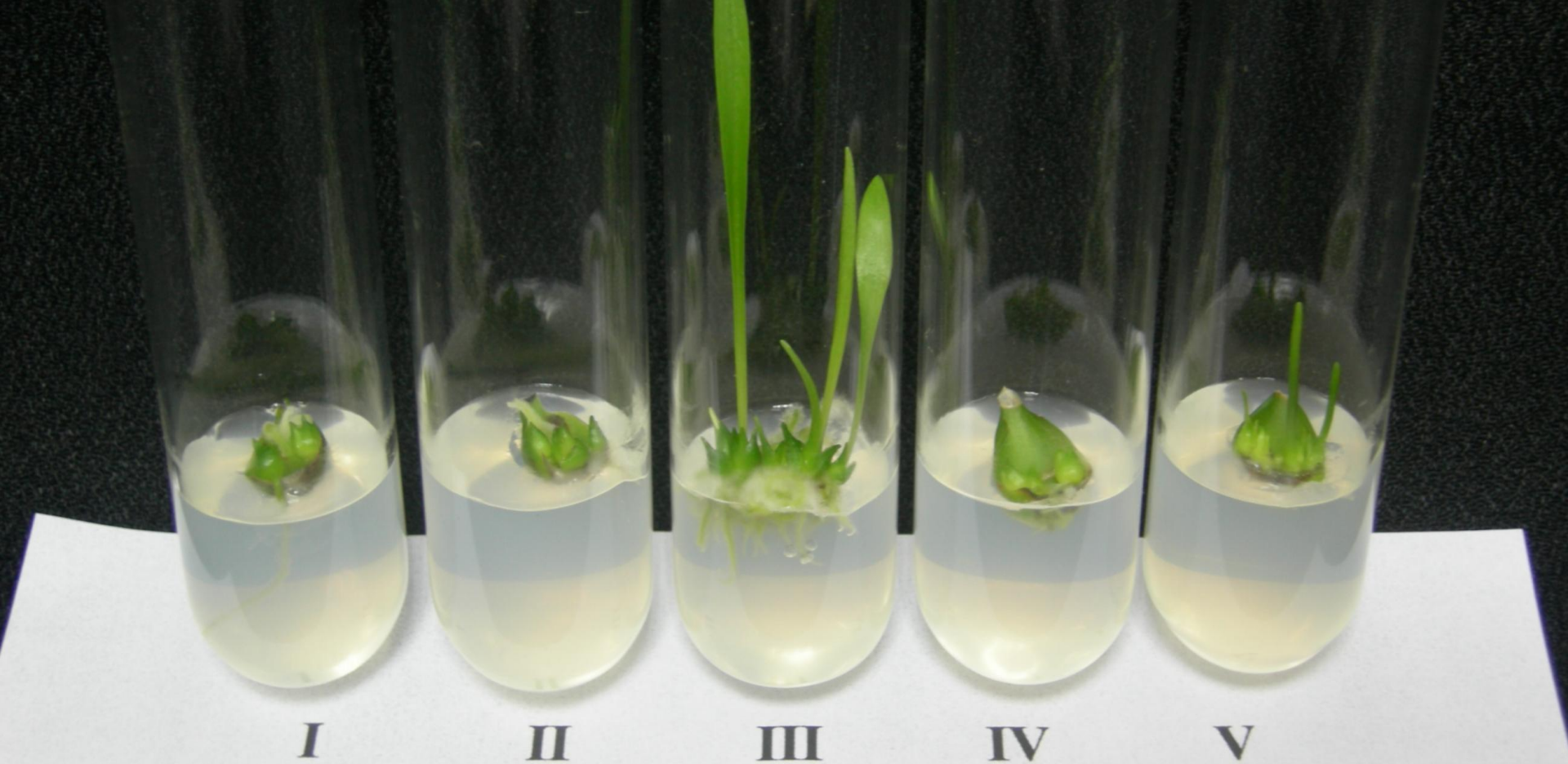
**L'esport
POT ser
educatiu**



Motivació, interès

Codi directe





Similitud amb la vida real

RISK



Inocuitat



Generació de conflictes



Capacitat diagnòstica



Dualitat espectadora - actriu



Múltiples manifestacions

Tot això... ... per aprendre a botar la pilota?

Diagnòstic

Dualitat espectador - actor

Diversitat de manifestacions

Similitud amb la vida real

Motivació

Generació de conflictes

Inocuitat

Codi directe

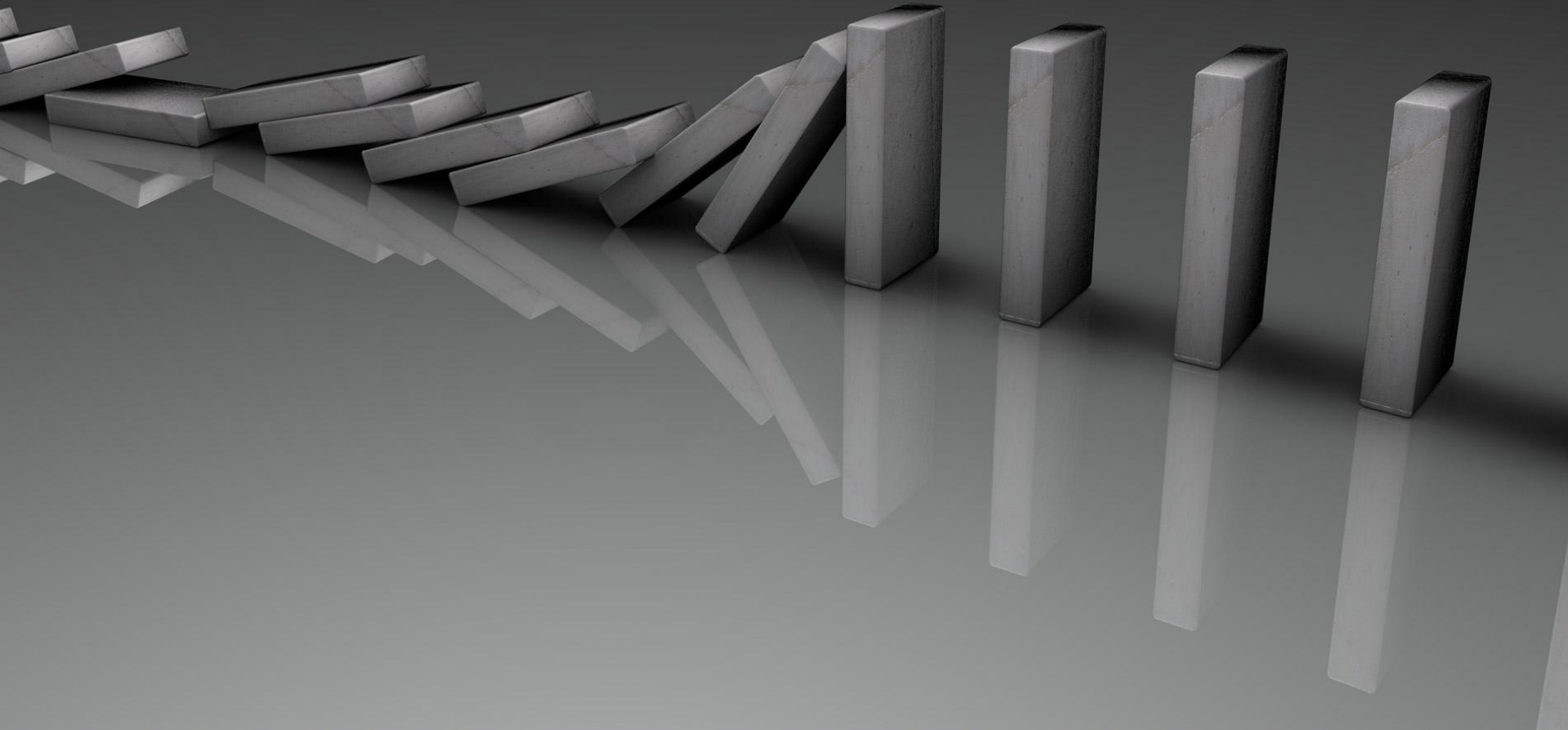


No és la tècnica

No es només el joc

No educa l'esport

Eduquen les mestres utilitzant l'esport



Ensenyar els continguts



**Porfessorat especialista en
Educació Física**

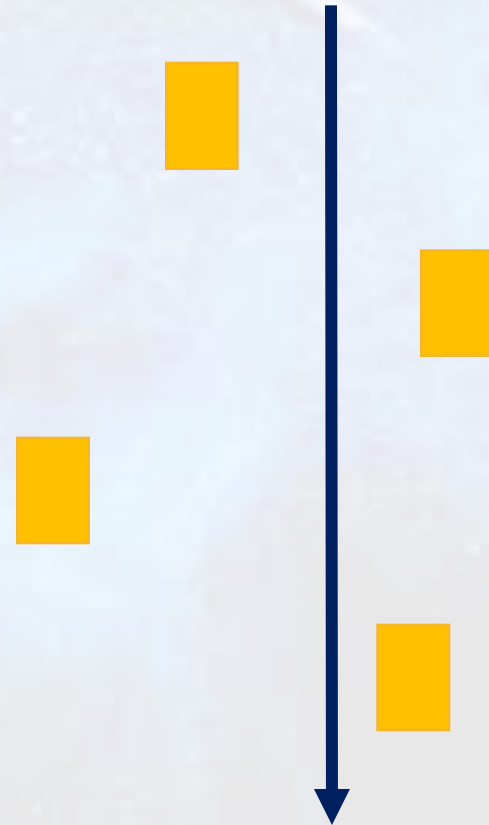
Educar amb els continguts



No educa la tasca

Educa el conjunt de decisions didàctiques

Alineament constructiu



Models tradicionals basats en intervencions puntuals



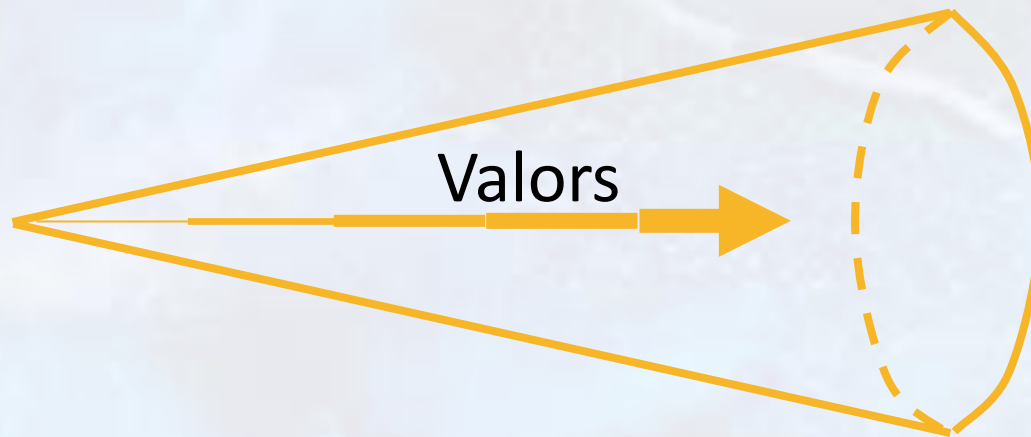
Proposta de model basat en línies d'actuació constants



Proposta de model basat en **línies** d'actuació constants



- Grans eixos que articulen la intervenció educativa



Per grups, decidir quin valor es treballarà i justificar-lo per les característiques de l'esport (10')



Habilitats motrius, joc i iniciació esportiva

Joana Niubò
Eric Roig
Núria Ros
Tania Verdaguer
Marc Guillem
Albert Batalla

**Esport
educatiu**



Habilitats motrius, joc i iniciació esportiva

Joana Niubò
Eric Roig
Núria Ros
Tania Verdaguer
Marc Guillem
Albert Batalla

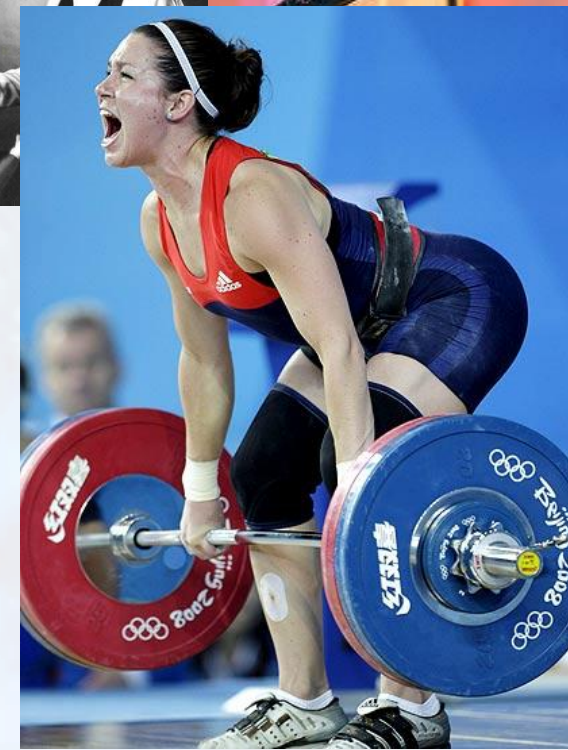


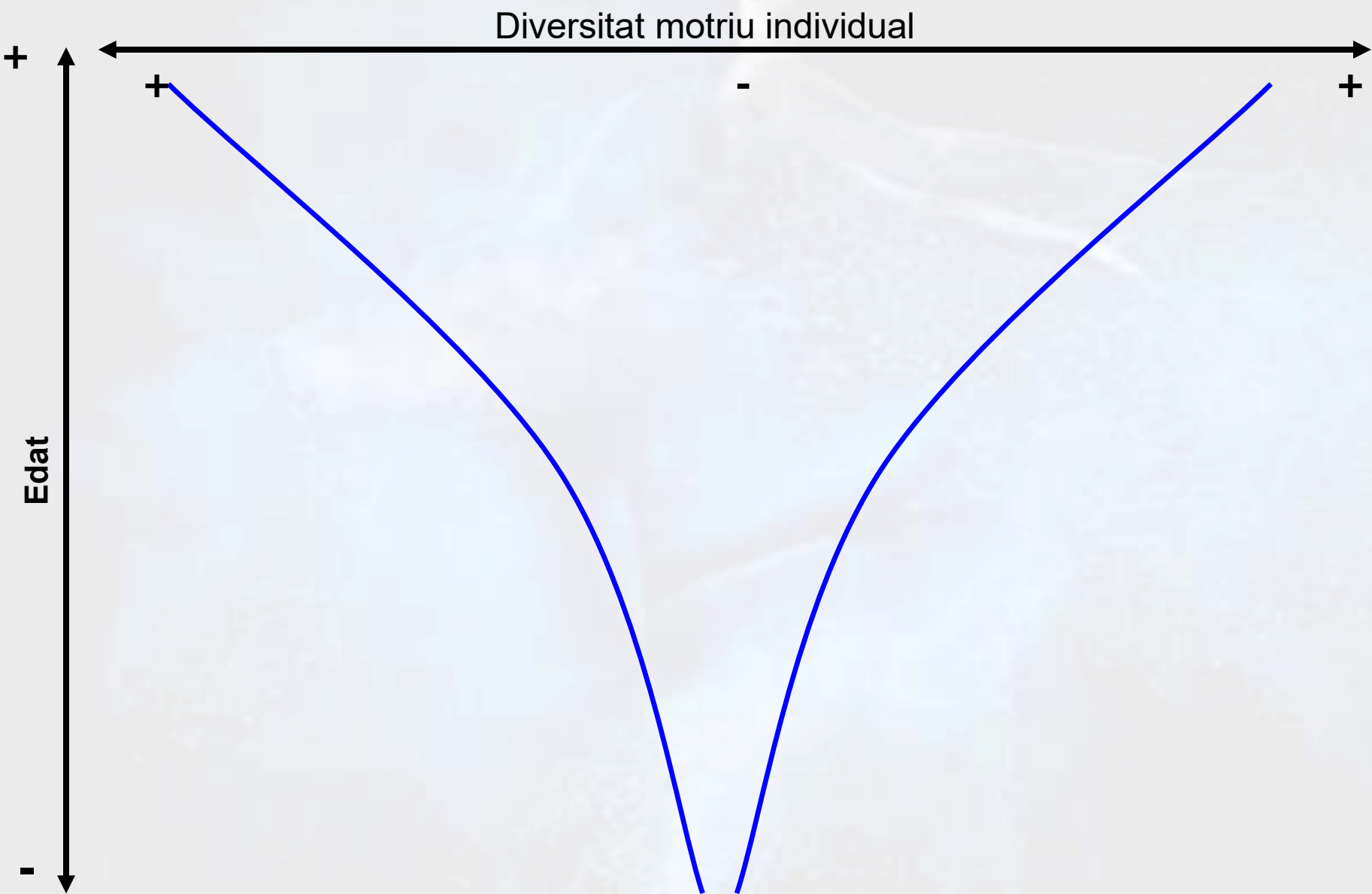
Annex 2: Habilitats motrius

Habilitats motrius, joc i iniciació esportiva

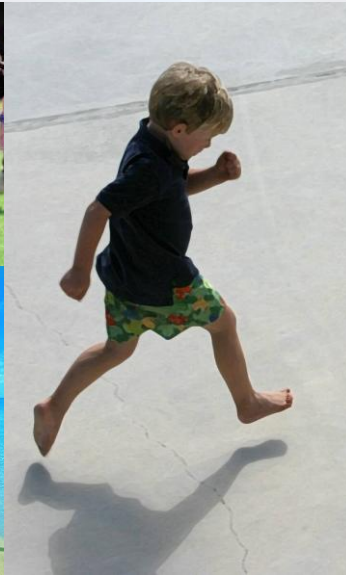


Evolució i tipus d'HM





CONCEPTE D'HABILITAT MOTRIU BÀSICA



FAMÍLIA D'HABILITATS

- Àmplies i genèriques
- Poc especialitzades

CONCEPTE D'HABILITAT MOTRIU ESPECÍFICA

HABILITATS

- Pròpies d'un context determinat
- Altament especialitzades
- Forta influència cultural

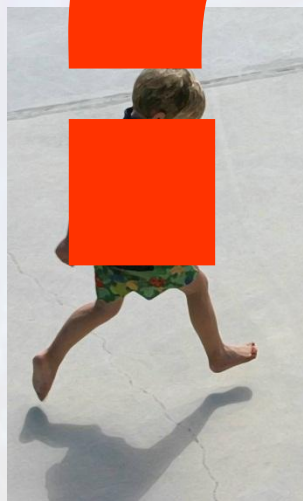


CONCEPTE D'HABILITAT MOTRIU BÀSICA



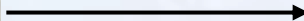
FAMÍLIA D'HABILITATS

- Àmplies i genèriques
- Poc especialitzades
- Poden servir de base per a aprenentatges posteriors





CURSA BÀSICA



C. velocitat

C. resistència

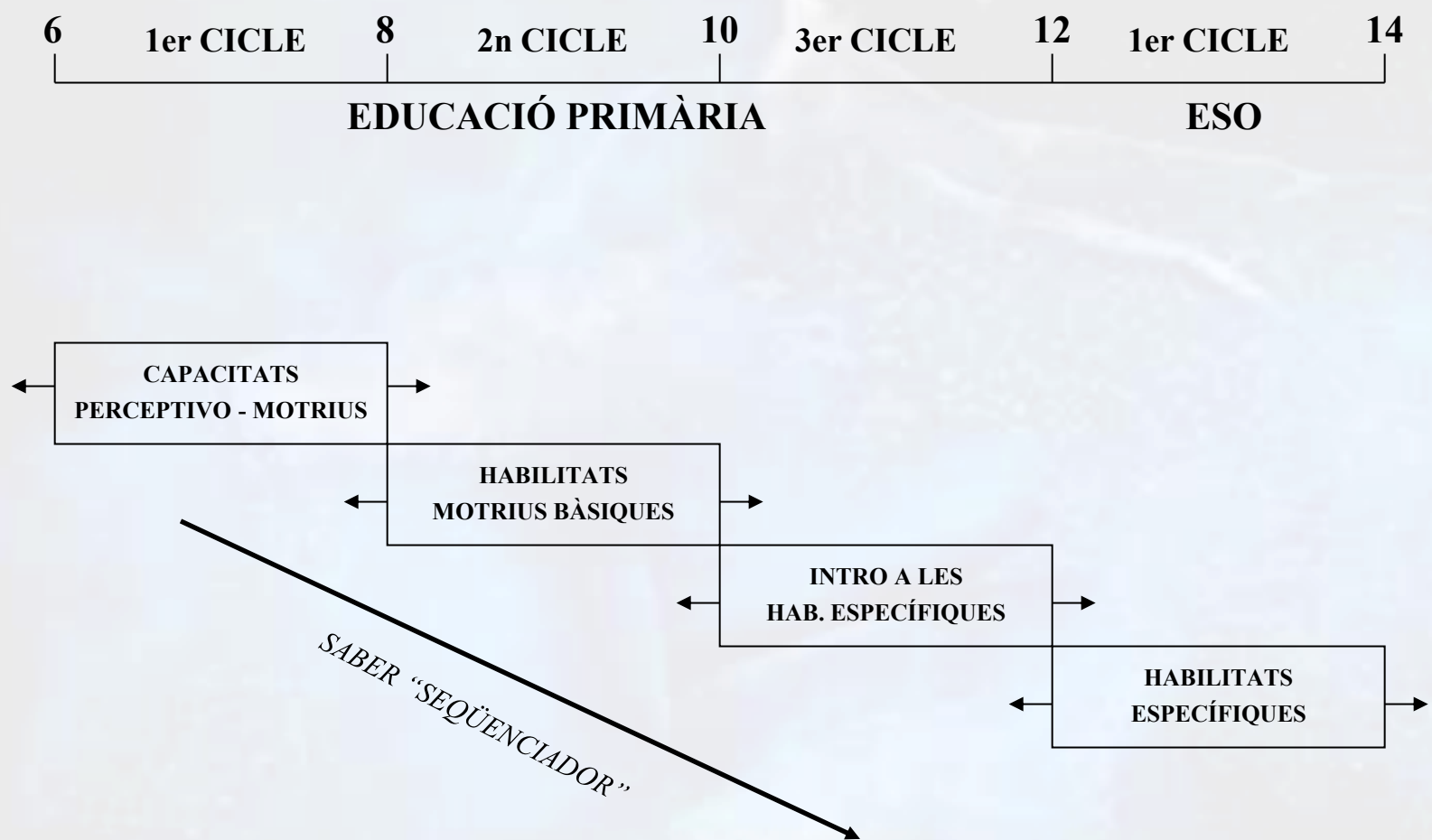
C. abast - evitació

C. preparació





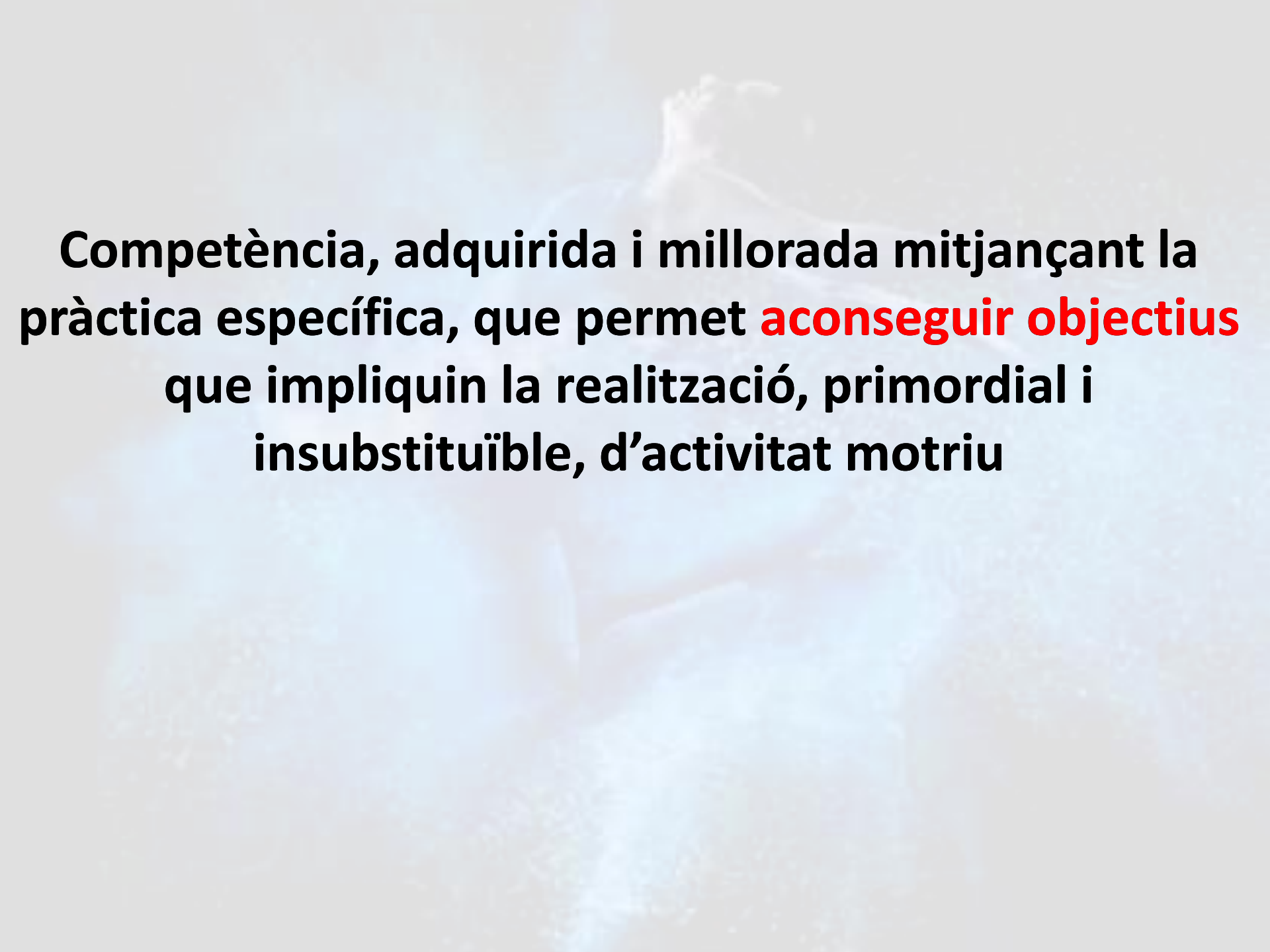
Seqüenciació de les HM i l'esport a l'EF de l'EP



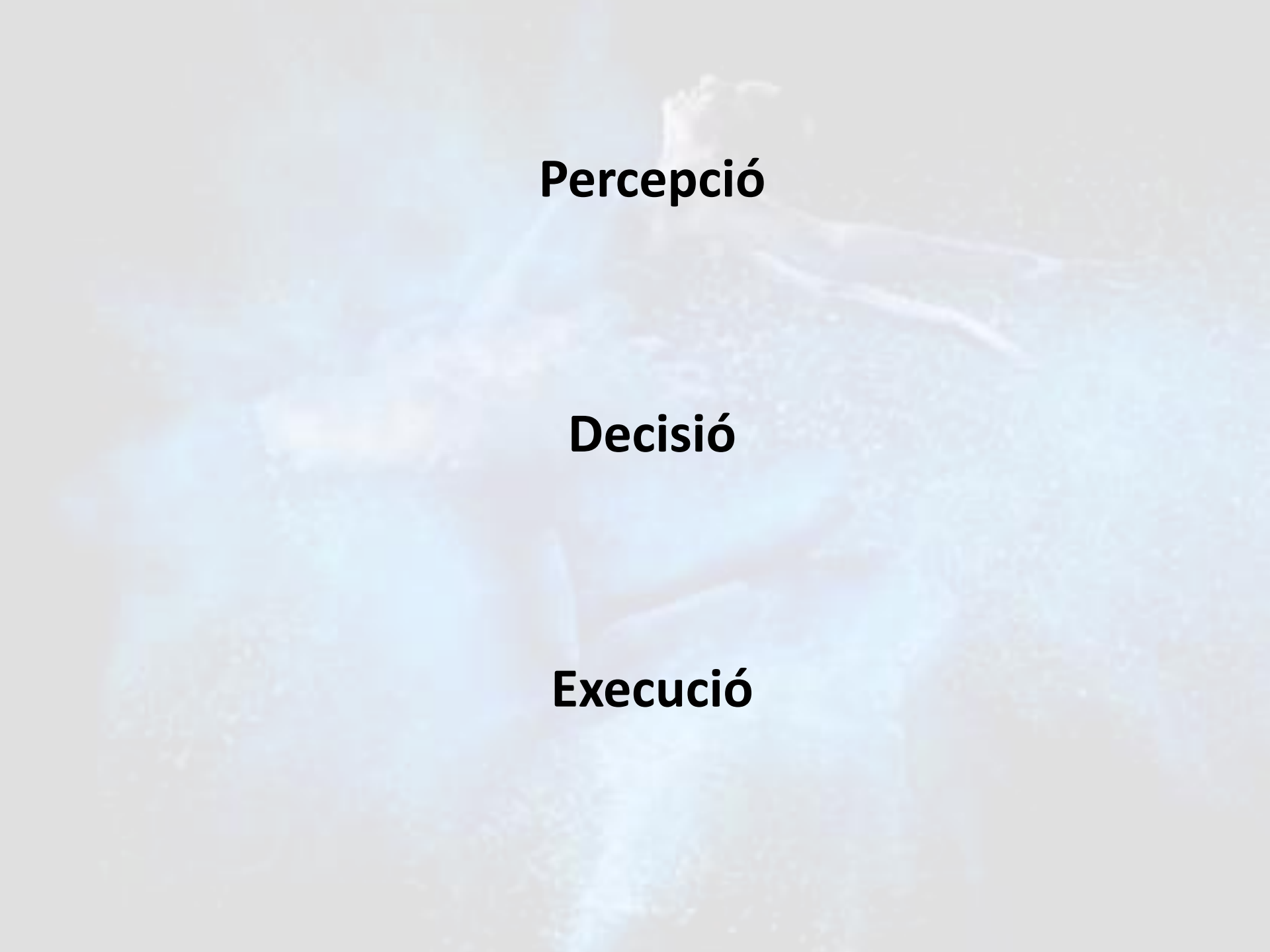
Habilitats motrius, joc i iniciació esportiva



Anàlisi de les HM



Competència, adquirida i millorada mitjançant la pràctica específica, que permet aconseguir objectius que impliquin la realització, primordial i insubstituïble, d'activitat motriu



Percepció

Decisió

Execució

Percepció

Decisió

Execució

Habilitats motrius obertes / tancades

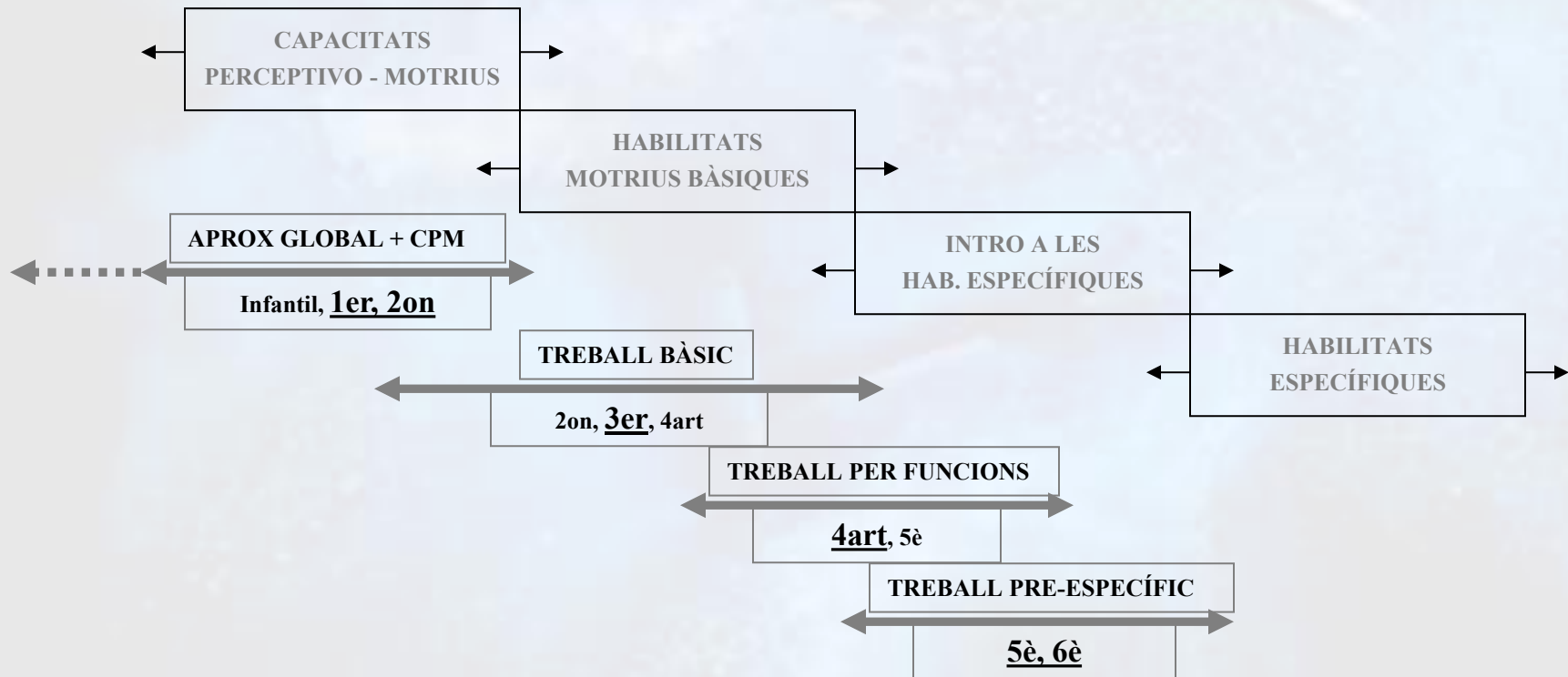
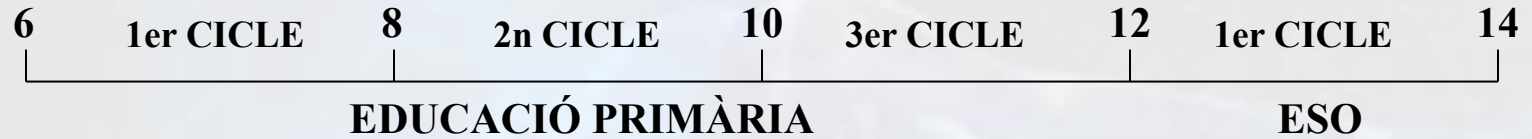
- **Activitats globals**
- **Pràctica en contextos reals**
- **Situacions amb predomini**
 - ✓ Tècnic
 - ✓ Tàctic
 - ✓ Físic
 - ✓ ...
- **Descobrir**
- **Triar**
- **Adaptar**
- **Crear**
- **...**

**Habilitats motrius, joc
i iniciació esportiva**



Programació i avaluació

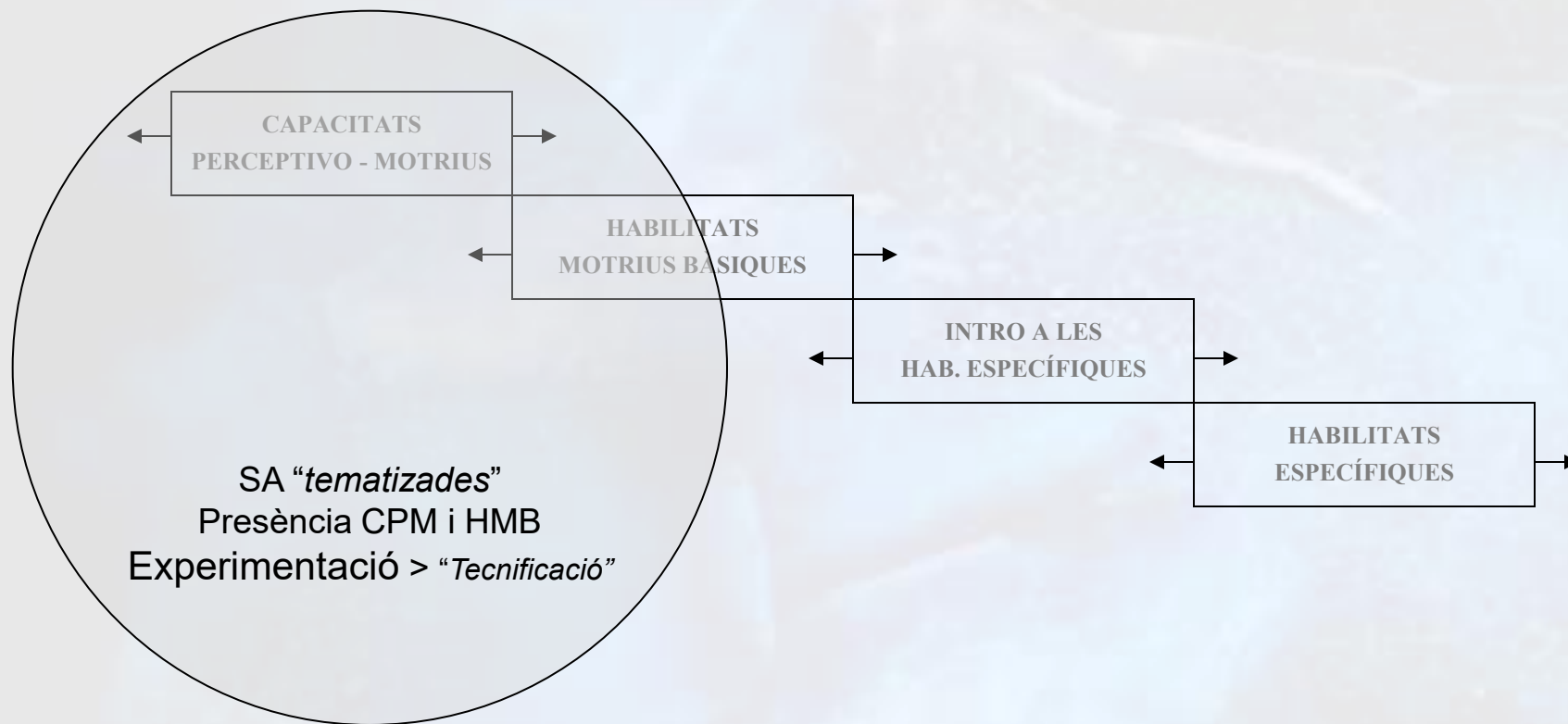
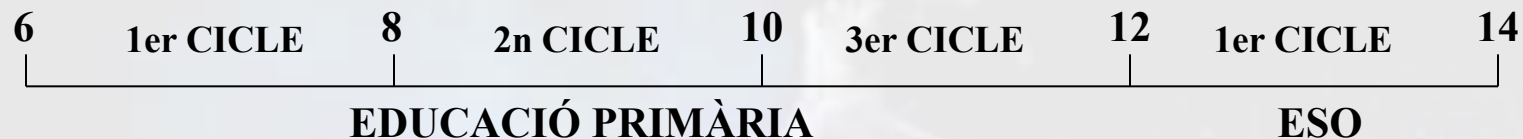
Programació

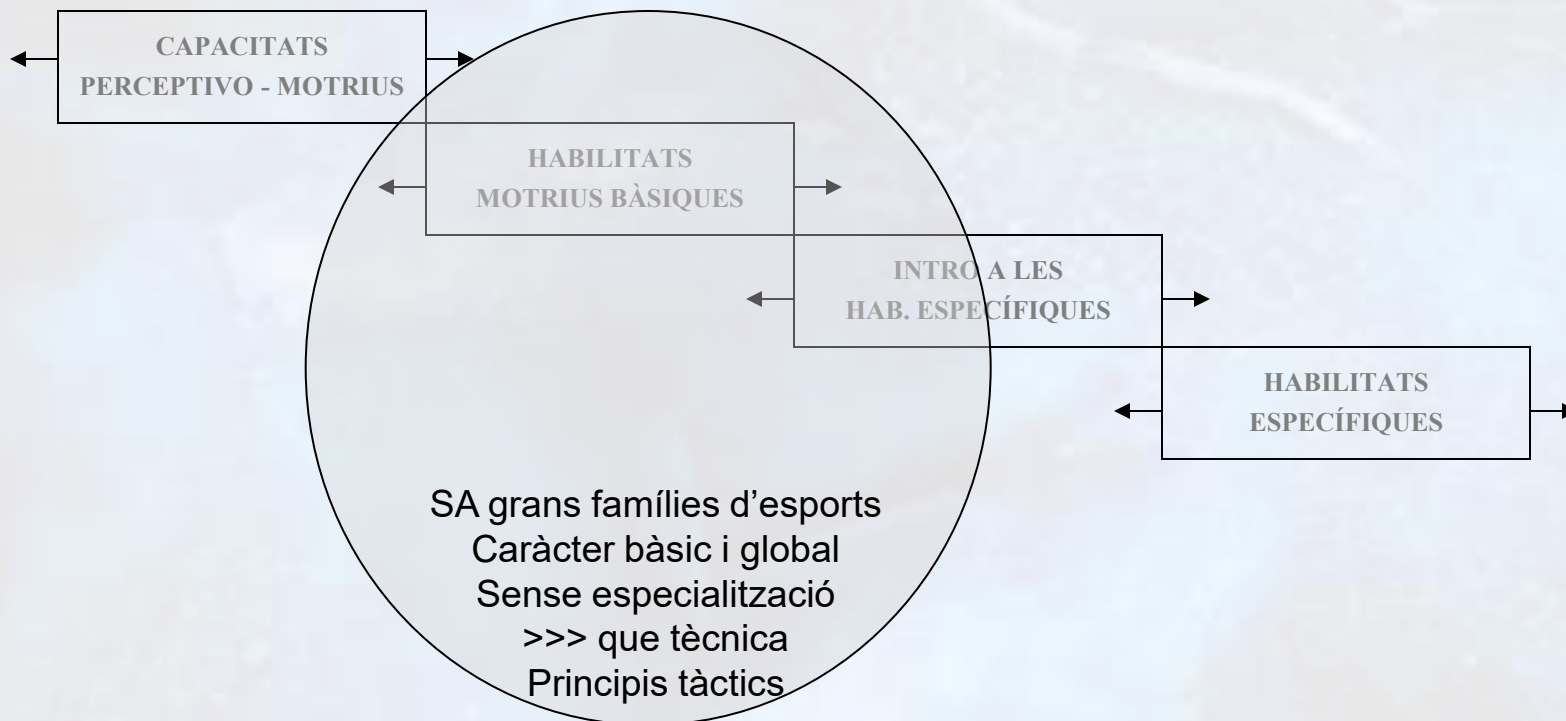
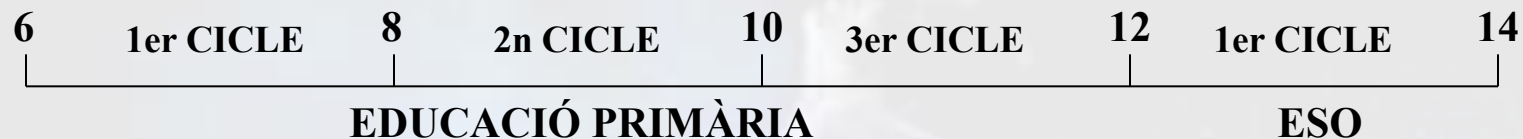


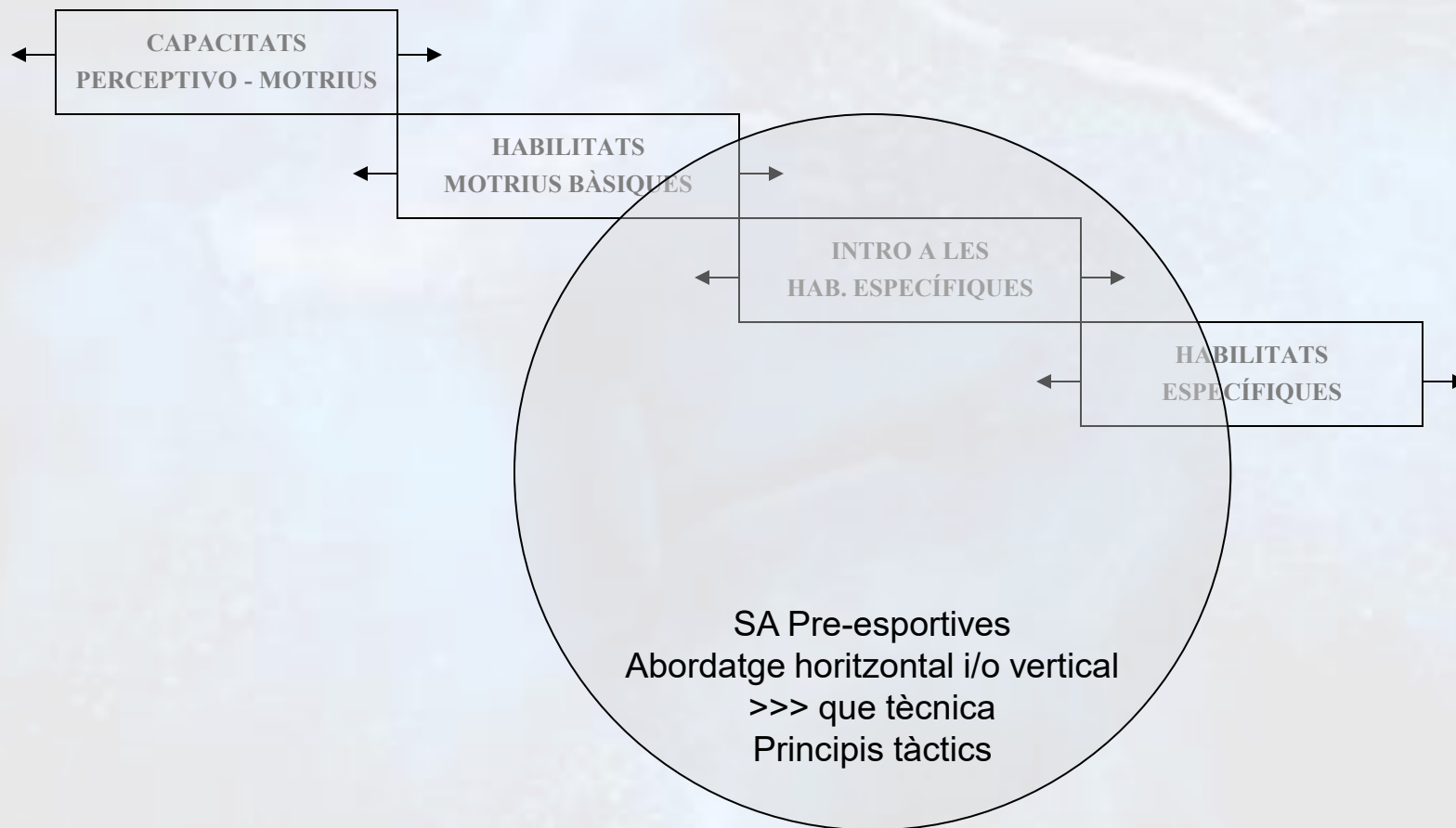
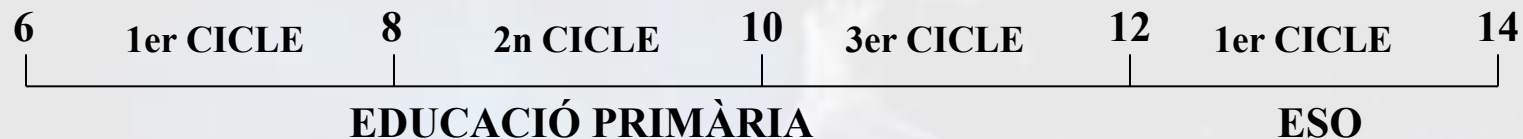


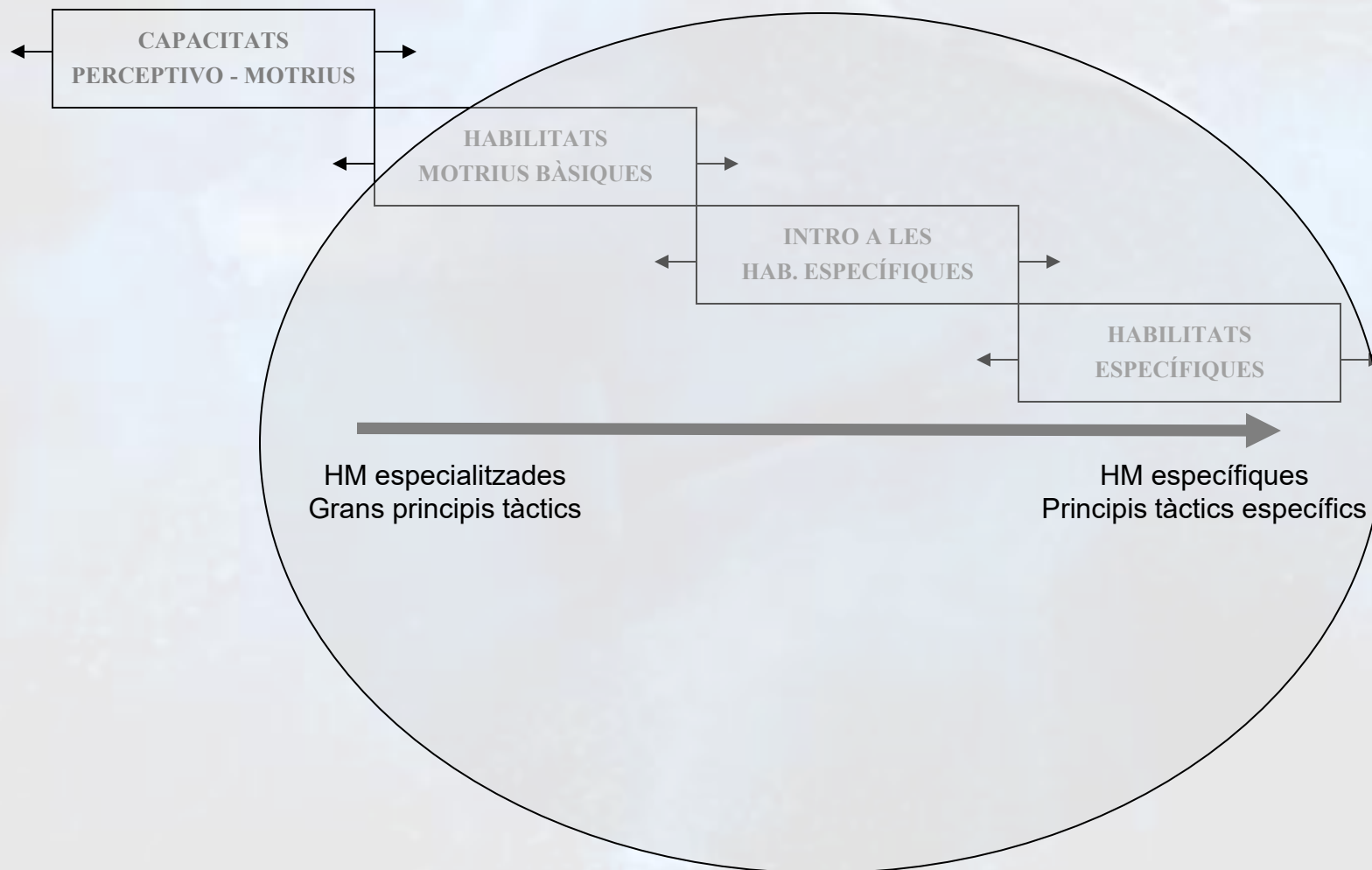
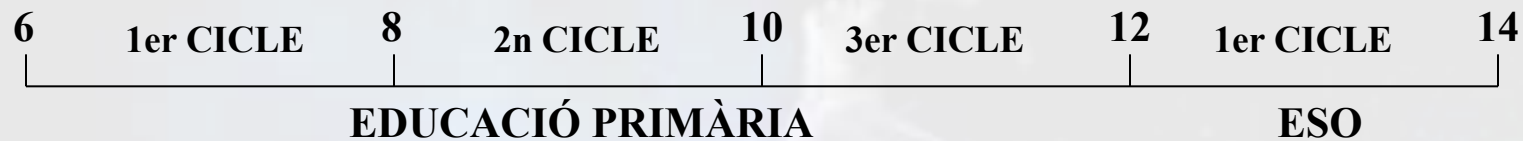
Criteris generals per a la selecció de SA

- **Coherència**
- **Equilibri “extern”**
- Equilibri “intern”
- Contextualització
- Coneixements docent
- Recursos materials
- Temps - prioritització

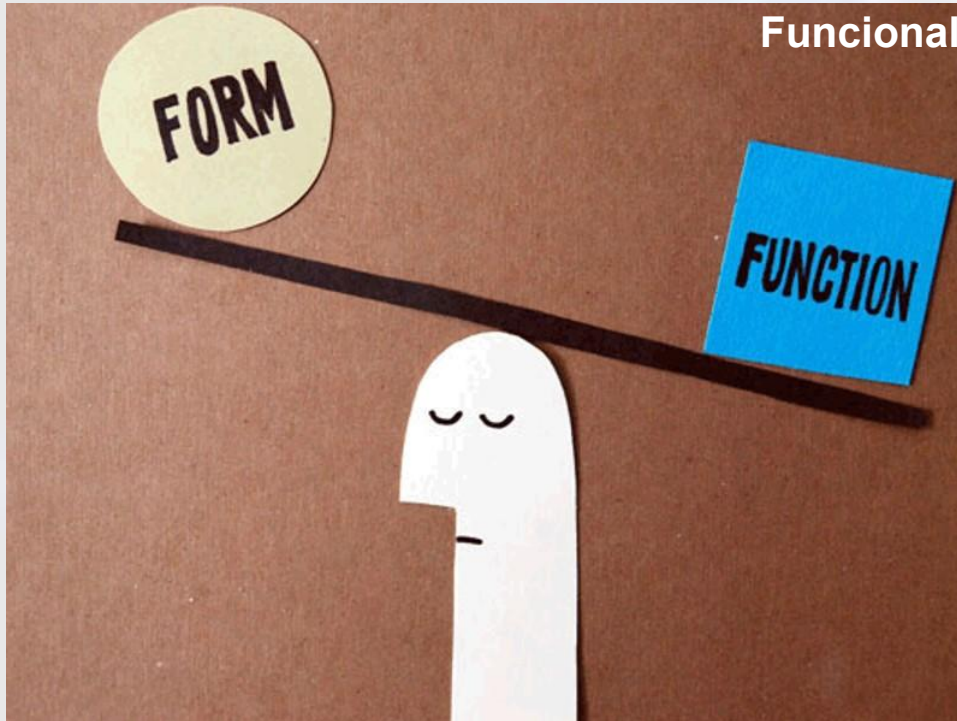




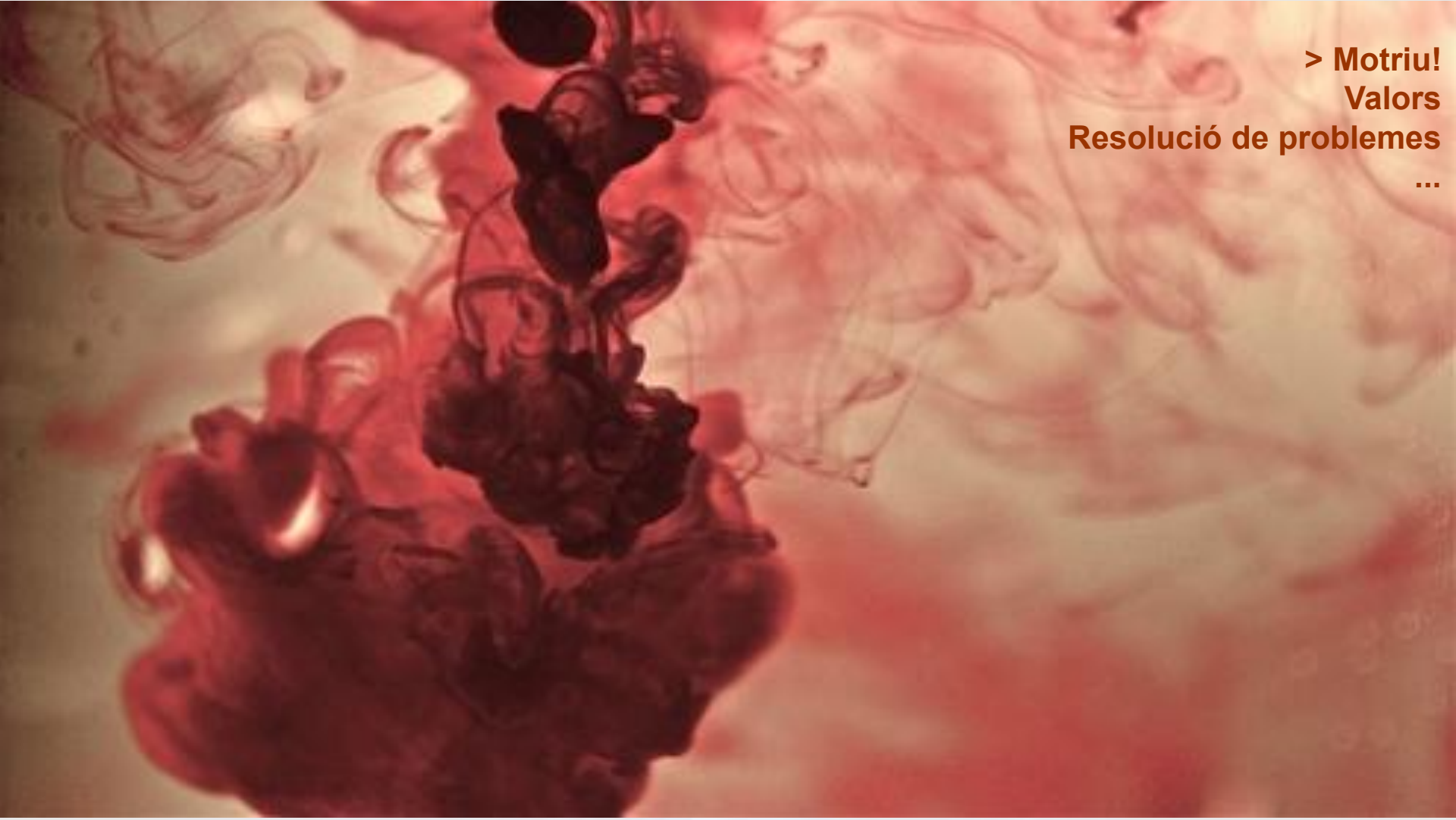




Avaluació



Qualitativ > Quantitativ



> Motriu!
Valors
Resolució de problemes
...



**Utilitzar criteris i
instruments de registre**

Habilitats motrius, joc i iniciació esportiva

Joana Niubò
Eric Roig
Núria Ros
Tania Verdaguer
Marc Guillem
Albert Batalla



Annex 2: Habilitats motrius

Habilitats motrius, joc i iniciació esportiva

Joana Niubò
Eric Roig
Núria Ros
Tania Verdaguer
Marc Guillem
Albert Batalla

Annex 3: Reflexions sobre qüestions pràctiques

Reflexions sobre qüestions pràctiques



Privacitat



Intimitat



Guanyar i perdre

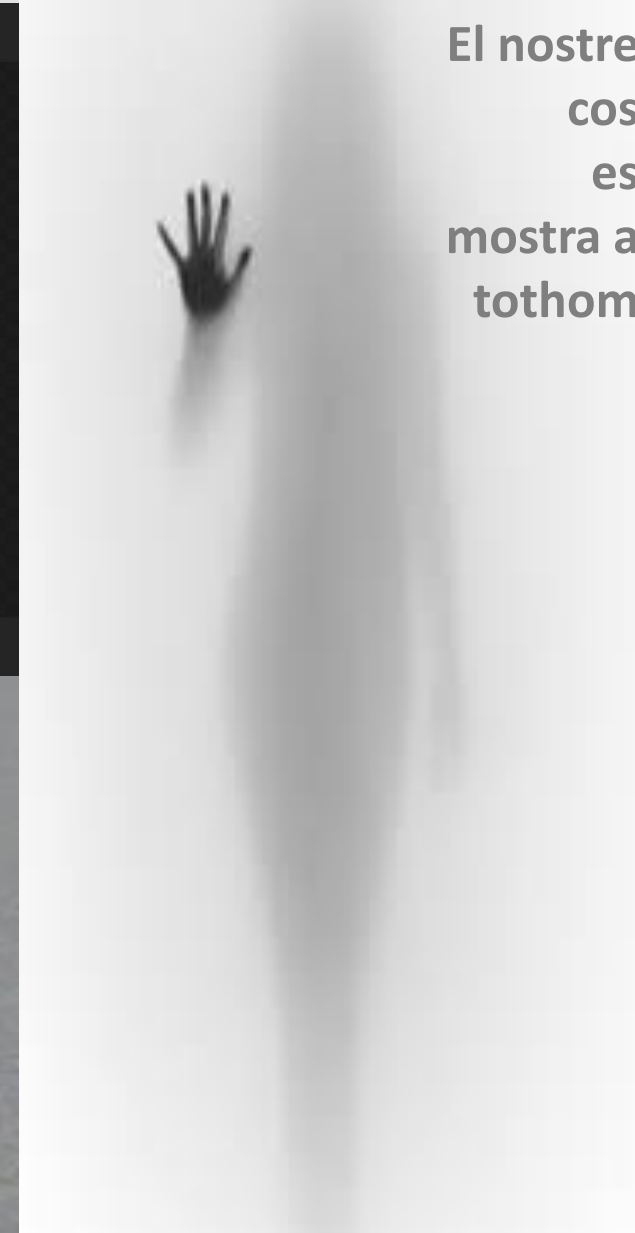


Gestió del risc

Privacitat a l'EF



Condició de les informacions que fan referència o pertanyen a una persona física o jurídica, segons la qual no poden fer-se públiques sense el seu consentiment. (Enciclopedia catalana).



Respectar

Protegir?
... o Sobreprotegir?

Ajudar a superar
A on és el límit?



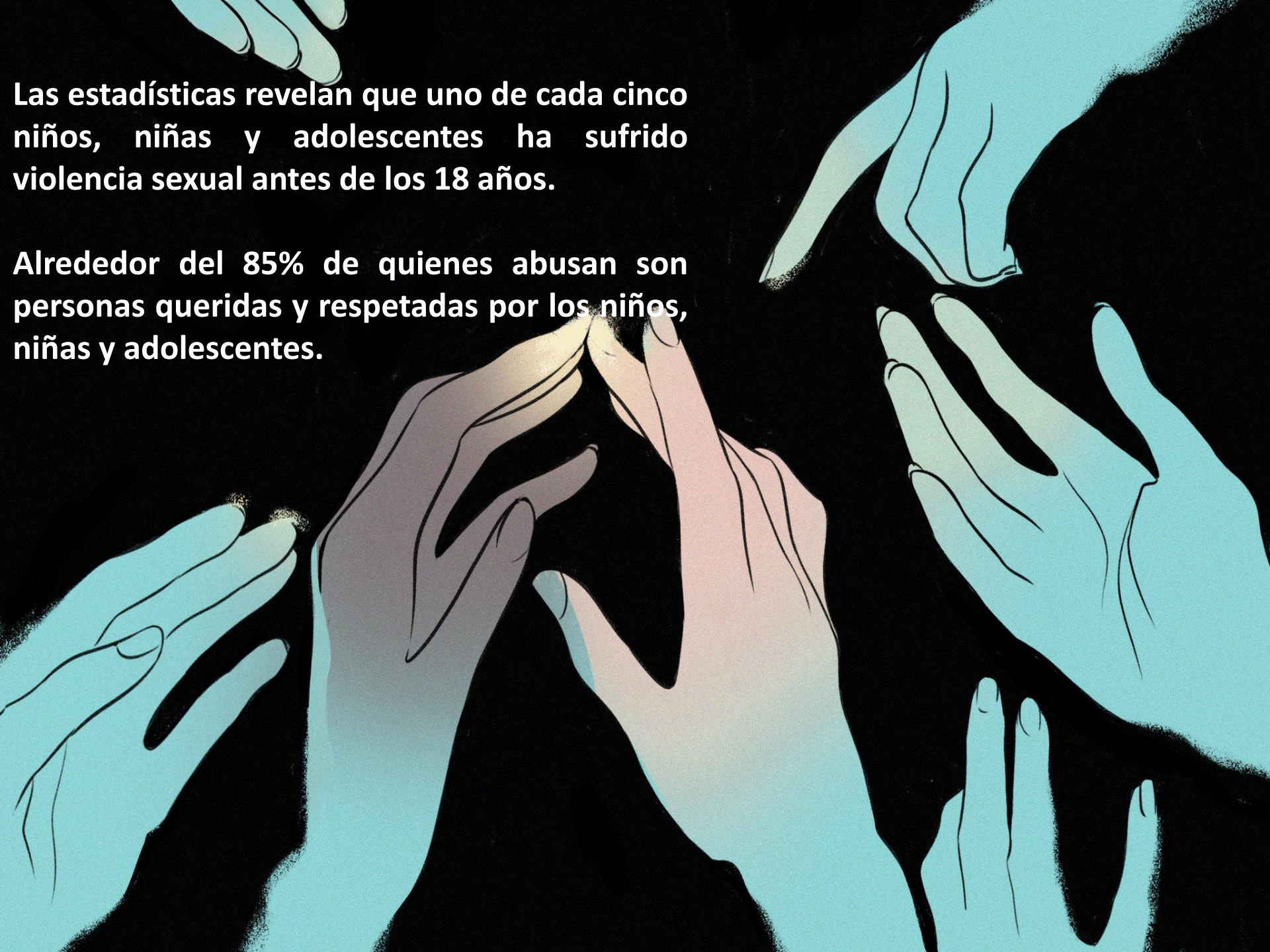
intimitat a l'EF

Intimitat: part més profunda i
personal de la vida d'algú



Las estadísticas revelan que uno de cada cinco niños, niñas y adolescentes ha sufrido violencia sexual antes de los 18 años.

Alrededor del 85% de quienes abusan son personas queridas y respetadas por los niños, niñas y adolescentes.





Deportes

FÚTBOL · BALONCESTO · TENIS · CICLISMO · FÓRMULA 1 · MOTOS · GOLF · ATLETISMO · AJEDREZ · FOTOS · ÚLTIMAS NOTICIAS

ABUSOS EN EL DEPORTE >

La gran lacra del abuso infantil en el deporte

El primer estudio de prevalencia realizado en seis países europeos, incluido España, con una muestra de 10.302 personas concluye que el 65% de los menores han sufrido violencia psicológica y el 35% violencia sexual durante la práctica deportiva



An illustration featuring several hands of different skin tones (light blue, teal, and yellow) reaching towards the center against a black background. The hands are positioned in a way that suggests they are about to clasp or support each other, symbolizing unity or collective action.

Durante más de **15 años** en distintos juzgados de instrucción, habré tramitado **7 asuntos** por denuncia falsa en violencia de género... en el **último mes** habré incoado más de **20 causas** relativas a denunciados que simulan haber sufrido el robo del teléfono móvil.

- Ajudes, vigilàncies i intervencions directes sobre el cos
- Vestidors
- Comentaris
- *“Mostres d’afecte”*



<https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/fuentes1.asp?sec=34&subs=373&cod=3593&page=>

Bienestar y Protección Infantil



Federación de Asociaciones
para la Prevención
del Maltrato Infantil

Centro Documental Virtual sobre
Prevención del Maltrato Infantil
y Adolescente

Buscar

Reciba nuestro newsletters en su email:

Suscribirse

Borrarme

[inicio](#) [quienes somos](#) [centro documental](#) [fuentes documentales](#) [hemeroteca](#) [agenda](#) [contacto](#) [enlaces](#) [foro](#)

Fuentes Documentales

Volver

BUSCADOR

Título:

Autor:

Editorial:

Fecha: desde: dd/mm/aaaa hasta: dd/mm/aaaa

Medio: Seleccione Tipo

Palabras Clave:

Puede escribir varias palabras separadas por coma.

Buscar

Guía de actividades de prevención del abuso sexual infantil para entrenadores, entrenadoras y profesorado de educación física (para menores de entre 3 y 6 años).



Consejo Superior de Deportes (CSD) en colaboración con UNICEF (2018)

Consejo Superior de Deportes (CSD)

Medio: Guía

Más Información:

Proyecto i-protect es un Proyecto impulsado por el Consejo Superior de Deportes (CSD), cofinanciado por el programa Erasmus Plus de la Unión Europea y con la participación de los gobiernos de Francia, Luxemburgo, Reino Unido, Italia y Bélgica, para el desarrollo de una plataforma digital dirigida a entidades y organizaciones del deporte base, deportistas, familias, entrenadores y gestores deportivos cuyo objetivo es facilitar herramientas

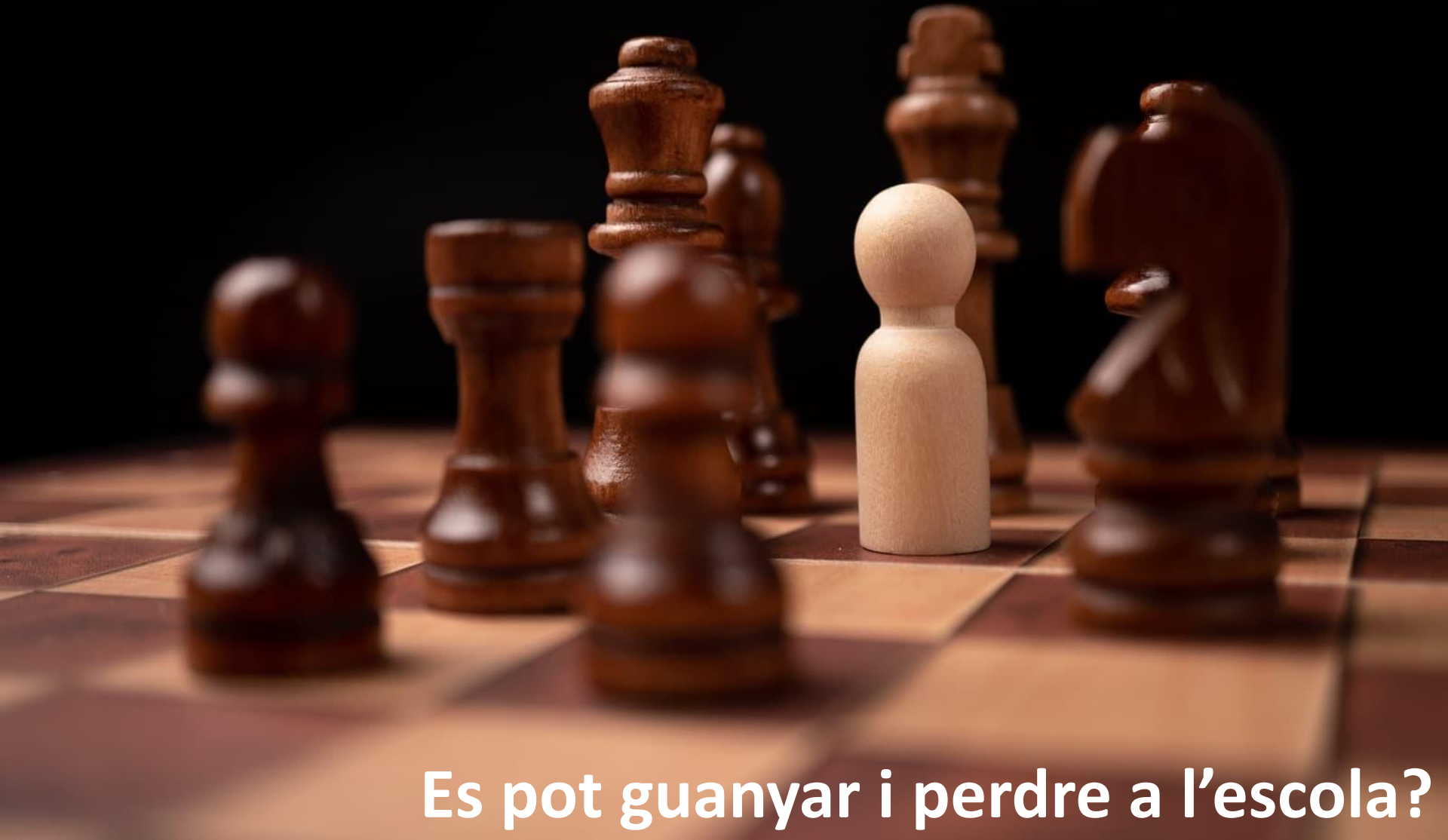
DERECHOS de la Infancia

OBSERVATORIOS de la Infancia en España y Europa

NECESIDADES y Bienestar Infantil

Educación AFECTIVO-SEXUAL

Cooperar... Competir...



Es pot guanyar i perdre a l'escola?

Assignatures

Preu dels crèdits a matricular per 1a vegada	1061.40 €
Preu dels crèdits a matricular per 2a vegada	0.00 €
Preu dels crèdits a matricular per 3a vegada	0.00 €
Preu dels crèdits a matricular per 4a vegada	0.00 €
Preu dels crèdits a reconèixer/convalidar	0.00 €
Deducció per matrícules d'honor obtingudes el curs/semestre anterior	0.00 €

Serveis universitaris i altres despeses

Assegurança escolar obligatòria (menors de 28 anys)	1.12 €
Assegurança escolar voluntària	0.00 €
Serveis específics i de suport a l'aprenentatge	70.00 €
Gestió d'expedient acadèmic	69.80 €

Preu total orientatiu de la matrícula 1202.32 €

Preu

6.678 € x curs

Preu per crèdit

131,34 €

Preu total 1r curs 2022-23

7.880,4 €

26.712 €

La societat és competitiva

Oposicions, llocs de treball, rendiment laboral, accés a beques



Usain Bolt 9"58



45 Km/h

48 Km/h





**Com es gestiona
la diversitat?**

A person wearing a blue long-sleeved shirt is shown from the chest down, balancing a stack of five wooden blocks on their hands. The hands are positioned on either side of the central stack. To the left and right of the central stack, several other wooden blocks are arranged in a fan-like pattern, leaning outwards. The background is a soft, out-of-focus light blue and white. The overall image has a blue tint.

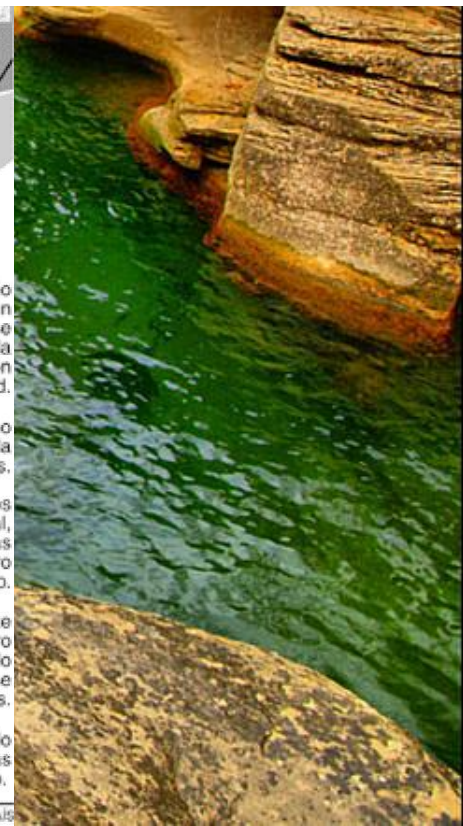
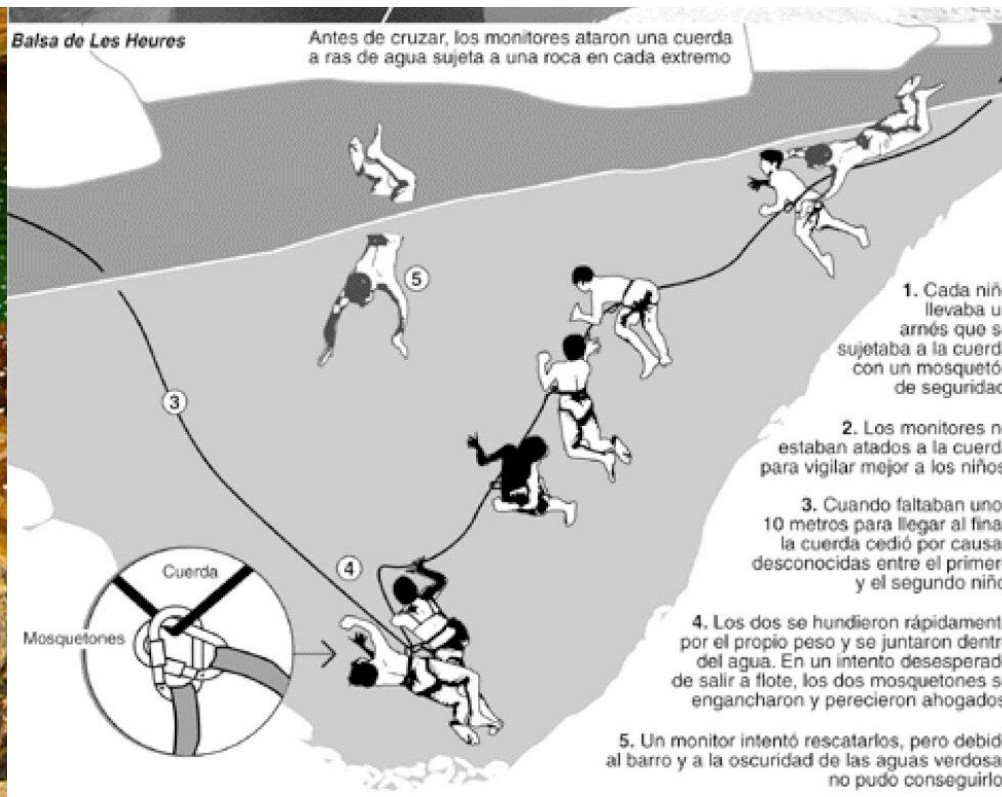
Gestió del risc ...

... i de la seguretat



Los acusados del accidente de la riera de Merlès admiten falta de previsión

El fiscal pide 4 años para un maestro y el dueño de la casa de colonias



Un **chico de 12 años** ha resultado **muerto al sufrir un accidente durante una clase de Educación Física (...)** el niño fallecido ha sufrido **graves lesiones por una mala caída cuando realizaba volteretas en el aire**, que al cabo de pocas horas le han ocasionado la muerte.

Un **niño de 7 años** ha resultado **herido en un accidente escolar (...)** Durante una clase de Educación Física, el menor ha sufrido un accidente, resultando herido "menos grave" con una fractura abierta de tibia que le ha obligado a ser trasladado hasta el Hospital de Don Benito - Villanueva para ser atendido de las lesiones.

La familia de un adolescente de [Las Palmas](#) que se rompió la pierna en una clase que estaba "descontrolada" deberá ser indemnizada con 90.000 euros, según ha estimado el [Tribunal Superior de Justicia de Canarias](#) (TSJC).



Risky play and risk management in Norwegian preschools – a qualitative observational study

Article · January 2009

CITATIONS

37

READS

8,660

1 author:



Ellen Beate Hansen Sandseter

Queen Maud University College of Early Childhood Education

101 PUBLICATIONS 2,953 CITATIONS

SEE PROFILE

INTRODUCTION

Risky play in this study is defined as thrilling forms of play that involve a risk of physical injury. Children frequently seek and engage in challenging and risky forms of play even though, and in some degree *because*, it involves the possibility of getting hurt (Adams, 2001; Aldis, 1975; Smith, 1998; Stephenson, 2003). Due to Western society's safety concerns, the issue of children's risky play and the extent such play should be regulated are ongoing and important debates. These play safety debates have brought forth safety legislation and litigations from worried parents and child care workers. This has raised further discussions on the balance between safety legislation and litigations on one hand, and the benefits of such play for child development on the other hand (Ball, 1995, 2002, 2004; Boyesen, 1997; Breivik, 2001; Caesar, 2001; Chalmers, 2003a; Freeman, 1995; Furedi, 2001; Heseltine, 1995; Little, 2006; New, Mardell, & Robinson, 2005; Satomi & Morris, 1996; Sawyers, 1994; Smith, 1998; Stephenson, 2003; Stine, 1997; Stutz, 1995; Zeece & Gaul, 1993). Most of the time, play happens

Habilitats motrius, joc i iniciació esportiva

Joana Niubò
Eric Roig
Núria Ros
Tania Verdaguer
Marc Guillem
Albert Batalla

Annex 3: Reflexions sobre qüestions pràctiques

HABILITATS MOTRIUS, JOC I INICIACIÓ ESPORTIVA

En el document que es presenta a continuació trobareu algunes de les sessions pràctiques realitzades a l'assignatura d'habilitats motrius, joc i iniciació esportiva.

Aquestes sessions tenen un doble objectiu: en primer lloc es posen de manifest les habilitats motrius definides a cada una d'elles i, a la vegada, fomenten la reflexió d'un tema transversal treballat de manera prèvia a les sessions d'aula.

Amb aquesta doble funcionalitat, les sessions pràctiques combinen diferents metodologies on el docent dirigeix parts de la sessió i l'alumnat crea i dirigeix activitats complementàries. Algunes de les sessions presenten qüestions transversals amb reflexions programades en diferents moments de la sessió, amb activitats pràctiques prèvies dirigides a provocar i obrir el debat.

El tancament es realitza sempre de manera conjunta i on, de manera prioritària es dona veu a l'alumnat perquè qüestioni, suggereix, pregunti o proposi canvis, millores i reflexions als companys i professorat relacionats tant, amb l'organització, dinàmica i activitats realitzades, com amb els temes transversals treballats.

Les sessions presentades són:

1) Sessió 1: Globus

- Habilitat motriu: colpejos.
- Tema transversal: seguretat i Educació Física.

2) Sessió 2: HM i cognició

- Treball dels aspectes cognitius vinculat a propostes d'habilitat motriu.
- Tema transversal: cooperar o competir?

3) Sessió 3: HM i expressió corporal

- Habilitats motrius bàsiques i expressió
- Tema transversal: gènere // privacitat // intimitat

4) Sessió 4: Minitramp

- Habilitats motrius: salts, girs, curses
- Tema transversal: riscos a l'Educació Física

5) Sessió 5: Interdisciplina

- Habilitat motriu: diverses
- Treball transversal: interdisciplina // ètica

Sessió 1:

Avisar a les persones dels grups que van desenvolupar el tema de seguretat en la sessió de reflexió que al final de la sessió hauran de compartir les seves observacions amb el grup		
1.- Espai net, per parelles i amb col·laboració, 1 globus per parella: anar fent tocs successius. (Els tocs mai no poden ser cap avall)		
Variants: a) En desplaçament b) agafades de la ma c) Esquena contra esquena ld. b i c amb oposició d) Sempre s'ha de trepitjar una línia del terra (ampliar a 2 tocs consecutius per persona		
	10	10'
2.- Ídem, crear una activitat nova i dur-la a terme (sense cap material extra)		
Variants: Es poden dur a terme activitats que facin altres parelles del grup		
	5'	15'
3.- Espai net, per parelles i amb oposició, 1 globus per parella: anar fent tocs successius. S'ha d'intentar que la parella no pugi tocar el globus abans que caigui al terra. (Els tocs mai no poden ser cap avall)		
Variants: a) En desplaçament b) cal saltar abans de cada toc c) cal seure i aixecar-se abans de cada toc d) cal tocar des del terra e) Cadascú porta una pilota que s'ha de mantenir en equilibri f) que no es pot agafar amb la ma g) que no es pot agafar amb els braços ni mans h) que s'ha de portar botant i) que s'ha d'anar conduint amb els peus		
	7	17'
4.- Ídem, crear una activitat nova i dur-la a terme (sense cap material extra)		
Variants: Es poden dur a terme activitats que facin altres parelles del grup		
	3'	25'
5.- Per grups (aprox 6) i tants globus com persones +1: Mantenir tots els globus a l'aire. (Els tocs mai no poden ser cap avall)		
Variants: a) Comptar els tocs de manera successiva b) ídem amb estratègia de grup c) afegir un nou globus d'un altre color que s'ha de tocar amb el peu d) que s'ha de tocar amb la part del cos que digui una persona encarregada e) que s'ha de tocar sempre entre 2		
	13	30'
6.- Ídem, crear una activitat nova i dur-la a terme (sense cap material extra)		
Variants: Es poden dur a terme activitats que facin altres grups		
	7'	45'
7.- 4-5 grups, adequar espai i fer normes per campionats individuals. Poden actuar simultàniament diferents parelles (globus de colors diferents per facilitar el control). La consigna és reduir al mínim les estones inactives i garantir que tothom participa al mateix temps que es compleixen criteris de seguretat. (Els tocs mai no poden ser cap avall)		
	30	60'
9.- Les persones dels grups que van desenvolupar el tema de seguretat en la sessió de reflexió, fan comentaris i aportacions sobre la seguretat de l'activitat. Cal avisar a l'inici de la sessió (*)		
	10'	70'

Sessió 2

Espai: Gimnàs	Material: 2 Frisbee o pilotes, xiulet, cons, petos	Durada: 2h	Núm. alumnes: 35-40	T'
➤ Breu explicació elements d'influència en les Funcions Executives. Càrrega cognitiva en relació a les Funcions Executives: Memòria treball + Inhibició + Flexibilitat Cognitiva. ➤ Breu explicació anàlisis tasques segons teories del processament de la informació (base psicologia cognitiva) perspectiva americana: Percepció (estímul i/o entrada) – Decisió (processament) – Execució(resposta motora) Autors (Adams, Berstein, Schmidt,, Marteniuk, Welford). - Enganxar pòsits d'activitats i posar-les a sota del mecanisme amb més implicació a la pissarra (per grups de 4) o entre tots: (3x3 bàsquet / 6x6 10 passades amb 2 pilotes / salt de llargada / 1x1 amb t' límit / tir amb arc / piragüisme aigües braves / btt/ passades cooperatives amb pales / 2x2 bàdminton / cursa amb obstacles)				10'
Què farem?				
Activitats físiques on treballem HMB. Posarem l'atenció a la variació de diversos aspectes per la implicació d'aspectes cognitius, perceptius i decisionals. Els criteris proposats no son excloents.				
Incertesa/Col·laboració/Adició normatives (canvio l'objectiu, l'habilitat, rol)		Col·laboració i competició		20'
➤ En 4 grups, tipus de transports , cal que el grup estigui junt i es desplaci a la vegada.				
Cada grup inventa una variant (peus i mans, agafats, en contacte amb , amb material, etc) i les provem totes. Posem pressió de temps a les dues últimes.				20'
Avantatge-Desavantatge/ Oposició:		Competició	Desplaçament + llançaments i recepcions + girs	20'
Dos grans grups:				
Grup 1: cooperació i oposició				
Objectiu: Marcar mes punts que l'equip contrari				
Quatre equips ExE // ExE (alerta no es facin mal!)				
Ultimate: he de rebre el disc dins la zona de recepció (marcada al final de la pista). No em puc desplaçar amb el frisbee a la mà.				
Adició de normes i complexitat perceptiva i decisional:				
➤ Es marcaran també dues zones mes de recepció als laterals.				
➤ Les normes s'introdueixen progressivament i s'acumulen:				
- El jugador que marca punt canvia d'equip.				
- Quan es fa punt es tira un dau i conta els punts que surten.				
- A la senyal (xiulet) l'equip A i B s'uneixen contra el C i D.				
- A la senyal els equips podran rebre a la zona lateral. A la senyal els equips podran rebre a les dues zones (lateral i de fons)				
Grup 2:				
Per parelles cal crear tasques cooperatives o 1x1 on puguin variar normes que afectin al mecanisme de decisió i perceptiu. Les posen en comú i les practiquen.				
Presencia de distractors/Atenció/pressió de temps		Competició	desplaçament	10'
Objectiu: Atrapar la cua que s'escaigui segons el cas.				
Quatre equips posats en fila (per separat) i agafats de les espatlles.				
➤ Cal atrapar la pròpia cua (jugador últim de la fila del meu equip).				
➤ Ídem amb pressió de temps 1' i canvi el primer va a la cua (xiulet)				
➤ A la senyal amb el peto groc he d'atrapar la cua d'un altre equip. A la senyal amb el peto verd la meua. (un professor fa senyals amb petos d'altre colors)				
Reflexió final:				5'
1) Importància de la complexitat dels elements per incentivar el desenvolupament cognitiu: Canvis normes, rols, pressió temps, resoldre problemes, cooperar, competir, etc.				
2) Hem complicat l'execució? Quines HM s'han treballat? Eren bàsiques o específiques. Pot jugar tothom?				
3) ÉS MILLOR COOPERAR O COMPETIR?				15'

Sessió 3:

Espai: Gimnàs	Material: Equip música, PC,	Durada: 2h	Núm. alumnes: 35-40	T'2h
Expressió, gaudi estètic i comunicació (PRIVACITAT):				10'
Vinculació expressió i comunicació: esport gimnàstica, rítmica, patinatge artístic, show, ball etc.				
Amb què ho podem vincular, reflexió en relació a les possibilitats de treball amb l'Expressió corporal.				
ALERTA: PRIVACITAT: exposo el meu alumnat? obligo? animo? Com vetlo pel respecte?				
Què en diu el Currículum?				
C3Prendre part en activitats motrius individuals i col·lectives, de joc i d'expressió i comunicació corporal per integrar-les en el repertori motriu i afavorir les relacions interpersonals.				
3.3 Comunicar vivències, emocions i idees a través de manifestacions expressives senzilles utilitzant els recursos expressius del propi cos (1r i 2n).				
3.3 Comunicar vivències, emocions i idees a través de manifestacions expressives elaborades utilitzant els recursos expressius del propi cos. (3r i 4t)				
3.3. Comunicar vivències, emocions i idees a través de manifestacions expressives elaborades de manera creativa utilitzant els recursos expressius del propi cos. (5è i 6è)				
1) Representacions en grups de 8-10 (mixta) NO COMPROMÍS				20'
➤ Representar una: 1. Màquina (no mitjà transport), 2. Animal (no rèptil, no ocell), 3. Insecte 4. Planta. Cada un del grup és una part de l'ésser, objecte a representar, cal que estiguin en contacte i cal que l'objecte-animal-planta estigui en moviment. Poden fer onomatopeia. Cal que estigui en moviment (si és una planta depèn del vent). ➤ Ídem a l'espallera (mitjà de transport, ocell).				
2) La plastilina: explicació postures (música de fons) NO COMPROMÍS SI TRIO LA PARELLA				15'
- Obertes: alegria, desinhibició, etc. - Tancades: timidesa, tristesa, intimitat, etc.				
➤ Per parelles amb qui vulguem/ fer una escultura contrària a la personalitat de la parella. ➤ Ídem per parelles mixtes (figura estranya) ➤ Ídem per parelles que no es coneguin gens o molt poc (figura estètica) + Passejar per les escultures sense parlar i valorar la més bonica (ens hi quedem al costat i representem la mateixa emoció d'una manera diferent).				
3) La confessió SI COMPROMÍS, ASPECTES PERSONALS				15'
Amb parella poc coneguda, represento amb una imatge un moment de la meua vida difícil dur, ridícul, o estúpid (depenent de les ganes d'exposar-me al company).				
Quan sona la música em quedo amb estàtua i l'altre de la parella passeja mirant estàtues i podem parlar i endevinar la situació.				
4) Parada i reflexió entorn als recursos utilitzats fins ara i proposta amb molta més intencionalitat: Activitats com bolets o conjunt de petites accions a cada sessió?				25' + 15'
COMPROMÍS-DELICAT-INCÒMODE...				
Representar una historieta vinculada al de gènere amb el condicionant: 1) IDENTITAT DE GÈNERE + GÈNERE BIOLÒGIC 2) EXPRESSIÓ DE GÈNERE 3) ORIENTACIÓ SEXUAL				
IDEES: > Representacions d'animals, oficis, esports, altres coses vinculades a primària. > Vincular-les a les emocions > Donar temps al grup > Conèixer les dinàmiques > Contes motors!! Recurs molt interessant per infants petits				
Reflexió final i crítica alumnat				20'

Sessió 4:

1. Detecció de riscos i establiment de precaucions i mesures de seguretat en l'ús de material habitual a l'EF: Assignar un material a cada grup i donar 5' per detectar riscos i proposar mesures profilàctiques, que després s'expliquen a la classe. Insistir en la proporcionalitat i en l'assumpció de riscos raonables.		20'	20'
a) General: risc d'impacte entre alumnes en cas d'activitats molt intenses i/o espais reduïts. a) Terra i paviment irregular: en cas d'existir forats, risc de torçades i caigudes. a) Determinats paviments són lliscants en cas de pluja b) Zones de caiguda: han de ser adequades per a l'absorció de l'impacte que generi l'activitat. El lliscament pot generar riscos igual que l'existència d'irregularitats o buits o la presència d'una paret molt a prop c) Elements estàtics: poden generar risc per impacte. c) Elements semi-estàtics: porteries, cistelles, xarxes... Cal prevenir la seva caiguda d) Espatlleres: garantir una instal·lació correcta i prevenir, segons l'activitat, el risc de caigudes en posicions compromeses. Riscos afegits amb determinats materials (cordes...) e) Bancs: risc si es trepitja a l'extrem o no és consistent f) Elements llargs i/o rígids: piques, estics, raquetes... generen risc per impacte. g) Cèrcols i piques com a marques de recolzament... generen risc de lliscament h) Pilotes petites dures o pesants: risc d'impacte i) Tanques, obstacles, saltòmetres: risc d'entrabancar-se si no s'orienta correctament (sentit del desplaçament). En el cas dels saltòmetres risc d'impacte si s'utilitzen gomes o cordes com a llistó j) Educació postural	k) Conscienciar, preveure espais idonis per a les activitats l) Revisar i reparar. Si no es pot, indicar clarament m) Tenir-lo present en la programació de la sessió / l'activitat n) Revisar capacitat d'absorció, posar un topall, garantir una superfície uniforme. Situar prou lluny de la paret o d'elements rígids o) Valorar la conveniència de folrar-los, aïllar-los o senyalitzar-los p) Conscienciar del risc, establir mesures contundents, senyalitzar q) Revisar i fer reparar. Valorar la necessitat de posar màrfeques. Evitar combinacions perilloses de materials r) Revisar i fer reparar. Conscienciar, marcar zones de recolzament perillós, fixar s) Distribuir l'alumnat per l'espai, conscienciar, establir normes t) No utilitzar i preveure alternatives (cordes, guix,...) u) Conscienciar, distribuir l'alumnat per l'espai, establir ordre en el llançament / la recuperació de la pilota v) Orientació correcta de la tanca / l'obstacle. Si s'utilitzen cordes o gomes com a llistó, fixar els saltòmetres w) Postures correctes per aixecar i transportar pesos		
2. Detecció de riscos i establiment de precaucions, mesures de seguretat i ajudes i vigilàncies en l'ús de material gimnàstic (minitramp, plint i trampolí): Mostrar i explicar el material i donar 5' per detectar riscos i proposar mesures profilàctiques. Compartir amb tot el grup i completar pel professorat.		15'	35'
• Minitramp: Garantir muntatge correcte, col·locar a on cal i amb l'orientació adequada, preveure zona de caiguda. Ajuda entre l'aparell i la caiguda. Intervenir a la cintura i sempre per part de la mestra. • Plint: Revisar estat i muntar correctament. Vigilar l'estabilitat si se salta a sobre. Ajudes (si escau) entre colze i espatlla • Trampolí: evitar lliscaments. Preveure zones de caiguda			
3. Generalitats i familiarització en l'ús del minitramp: activitat de grup sencer (2 zones) guiada per part del professorat incidint en la tècnica de batuda i l'adopció de mesures de seguretat		20'	55'
• Salts verticals, amb accions corporals i amb control de la pilota			
4. Treball per estacions d'experimentació amb el material gimnàstic (x3) amb pilotes (1) i amb altre material (1). Incidència especial en salts, girs i equilibris. Control del risc i adopció de mesures de seguretat		5x10'	105'
5. Valoració de la sessió		10'	115'

Sessió 5 part 1

Coneixement del medi natural, social i cultural

6.1 Analitzar la intervenció humana en el món i aportar opinions fonamentades per fer front a problemes ecosocials i involucrar-se en la seva resolució

Educació Física

1.2 Prendre decisions eficaces en la pràctica d'activitats físiques individuals, de cooperació, de col·laboració, d'oposició i de col·laboració-oposició amb l'ús d'estratègies conegudes, modificades i inèdites.

1.3 Emprar capacitats i habilitats motrius pròpies i apreses de manera eficaç i creativa per resoldre situacions motrius millorant progressivament el control i la coordinació corporal



- **Exèrcit ucraïnès (10)**

- **Exèrcit Rus (10)**

Llancen pilotes contra els rivals i col·laboradors (1 p)
i medicinals per encerrar rotant (10 p). Si els toca una pilota han de tornar al final del camp. Només poden agafar pilotes de la gàbia

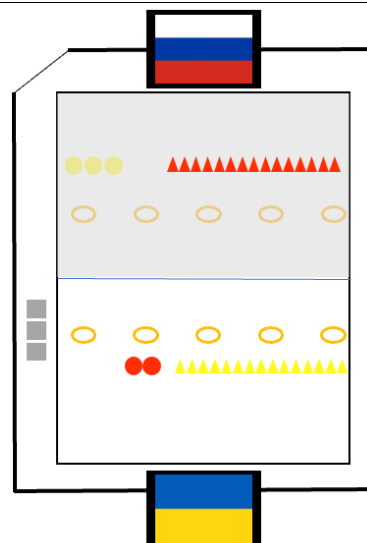
- **Població Ucraïna (3)**

- Població **Donbàs** (2)

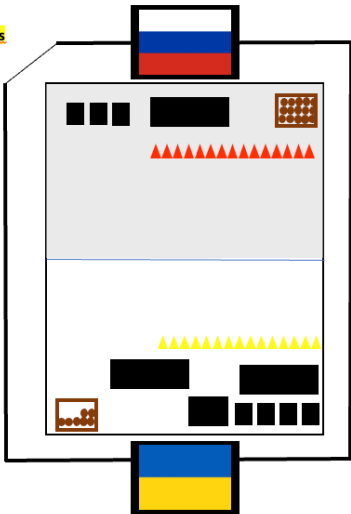
Agafen les pilotes del camp **rus** (**ucraïnès**) i les posen a la **gàbia ucraïnesa** (**rusa**). Sense utilitzar les mans. Si els toca una pilota i estan en moviment han de deixar la que portaven, si estan quietes no passa res

- **OTAN (3)**

Agafen les pilots de fora del camp i les posen a la gàbia ucraïnesa. Han d'anar caminant o corrent cap enrere



10 pilotes 5 <u>medicinals</u>	2 "quitamiedos" 1 Pinto 4 <u>cadires</u>	
Poques pilotes i <u>medicinals</u>	Molts <u>parapets</u>	<u>Sense ulleres</u>
➤ Exèrcit ucraïnès (10)		
➤ Exèrcit Rus (10)		
Moltes pilotes i <u>medicinals</u>	Pocs <u>parapets</u>	<u>Amb ulleres</u>
15 pilotes 8 <u>medicinals</u>	1 "quitamiedos" 3 <u>cadires</u>	
Poques pilotes i <u>medicinals</u>	Disponibilitat d' <u>armament</u>	
Moltes pilotes i <u>medicinals</u>		
<u>Molts parapets</u>	Cooperació de la població	
<u>Pocs parapets</u>		
<u>Sense ulleres</u>	Coneixement del terreny	
<u>Amb ulleres</u>		



- Es pot "jugar" amb la guerra?
- Els grans jocs col·lectius, no tenen moltes implicacions bèl·liques?
- Què passa si hi ha alumnat rus – ucraïnès?

Sessió 5 part 2

Coneixement del medi natural, social i cultural

7.1 Relacionar i contextualitzar temporalment, esdeveniments rellevants per poder interpretar els canvis el present com a producte del passat i comprendre la incidència de les decisions actuals en el futur.

7.2 Analitzar els canvis i les continuïtats a partir de les relacions de causalitat, simultaneïtat i successió de diferents moments històrics, culturals, socials i en el medi natural on les societats es desenvolupen.

7.3 Relacionar les diferents èpoques de la història i identificar les accions i fets humans més destacats valorant els canvis que han provocat.

Educació Física

3.1 Participar activament en els jocs i en activitats col·lectives elaborades d'expressió i comunicació corporal pròpies de l'entorn proper i d'altres llocs del món gaudint de la seva pràctica, tot afavorint la seva difusió.

3.2 Practicar jocs i activitats individuals i col·lectives d'expressió i comunicació corporal tot defugint d'assignar-les a un tipus determinat de persones segons el seu gènere identificant i rebutjant comportaments discriminatoris i estereotips de gènere, sensibilitzant per evitar-ne la reproducció.

3.3 Comunicar vivències, emocions i idees a través de manifestacions expressives elaborades de manera creativa utilitzant els recursos expressius del propi cos.

Evolució de l'art

Interessat per allò diví

Interessat per allò humà

Figuratiu

Abstracte

Formal, regulat controlat

Informal



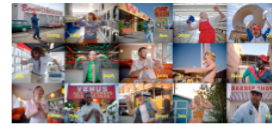
Evolució de l'art



Pensar i representar la simbologia



Incloure 3 anacronismes



"Tematitzar-la"

- 3 Desplaçaments diferents
- 2 Salts diferents
- 2 Girs diferents



Reflexió final: Crítica i suggeriments. El que es fa a la Universitat no és el mateix que es pot fer a l'escola.



Annex 5: Descripció de les diferents Habilitats Motrius Bàsiques i Habilitats Motrius Especialitzades



Els continguts d'aquesta presentació no es tractaran a les sessions teòriques però sí que entraran a l'avaluació de l'assignatura.



CLASSIFICACIÓ DE LES HMB

- **DESPLAÇAMENTS**

- CURSA

- ALTRES DESPLAÇAMENTS

- Marxa, Quadrupèdies, Reptacions, Lliscaments, Transports, Enfilades

- **SALTS**

- **GIRS**

- **CONTROL D'OBJECTES**

- BOT

- LLANÇAMENTS - RECEPCIONS

- COLPEJOS

- CONDUCCIONS



La Cursa



CONCEPTE – DESCRIPCIÓ TÈCNICA GENERAL

- Forma de desplaçament en la que els peus es recolzen de manera successiva i alternativa sobre la superfície de desplaçament, impulsant el cos en una direcció determinada
- Existència de fase aèria
- Inexistència de fase de doble recolzament
- És una habilitat cíclica en la que es repeteix una unitat: la gambada
- Conceptes de freqüència (gambades / unitat de temps) i amplitud (distància total de la gambada)



HMJIE

Albert Batalla

La Cursa: PRINCIPALS VARIACIONS TÈCNIQUES SEGONS L'OBJECTIU PRINCIPAL



Màxima velocitat



Canvis ritme i direcció

Distància recolzament peu



Temps recolzament peu



Superfície del peu recolzada



Freqüència



Amplitud



Alçada genoll cama lliure



Paper tren superior

Impuls

Equilibri

Alçada centre gravetat





La Cursa

PRINCIPALS FUNCIONS QUE POT COMPLIR

- * CURSA DE RESISTÈNCIA**
- * CURSA DE VELOCITAT**
- * CURSA DE PREPARACIÓ**
- * CURSA D'ABAST - EVITACIÓ**



La Cursa de Resistència

OBJECTIU PRINCIPAL

- **Mantenir un ritme moderat durant un temps llarg**
- **Requeriment principal = estalvi / aprofitament energètic**

APLICACIÓ

- **Curses de mig fons i fons d'atletisme. Triatló, etc...**
- **Fases de transició dels esports col·lectius**

ADAPTACIONS TÈCNIQUES

- **El paper dels segments lliures: estabilització**
- **poca elevació dels genolls**
- **Tota la planta del peu contacta amb el terra**
- **Impulsió moderada**
- **Amplitud moderada**
- **Relaxació de les parts corporals que no participen directament**



CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- **Millora de les capacitats físiques que li donen suport**
- **Cal triar la millor combinació entre freqüència i amplitud**
- **Cal interioritzar el ritme adequat**
- **És important aprendre-la en situacions de fatiga**



La Cursa de Velocitat

OBJECTIU PRINCIPAL

- Assolir i mantenir la màxima velocitat de desplaçament en situacions sense la possibilitat de que hi hagi canvis de direcció i/o velocitat
- Requeriment principal: eficàcia mecànica

APLICACIÓ

- Curses de velocitat d'atletisme. Triatló, etc...
- Algunes fases dels esports col·lectius (contraatacs)

ADAPTACIONS TÈCNIQUES

- Importància segments lliures. El genoll puja gairebé fins a l'horitzontal
- Impulsió complerta i vigorosa
- Els malucs han d'anar en retroversió
- Només es recolza a terra el metatars i els dits
- Cal triar la relació correcta entre F / A
- La inclinació del cos varia segons l'acceleració

CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- Millora de les capacitats físiques que li donen suport
- Cal triar la millor combinació entre freqüència i amplitud
- Cal experimentar les diferents posicions corporals segons l'acceleració
- Es fonamental incidir sobre aspectes com la impulsio, l'elevació dels genolls, el recolzament actiu o la col·laboració dels segments lliures





La Cursa de Preparació

OBJECTIU PRINCIPAL

- Preparar l'activitat principal, normalment un salt o un llançament
- Requeriment principal: arribar a l'activitat principal amb una postura, posició, velocitat i "temps" òptims

APLICACIÓ

- Salts atlètics i gimnàstics. Llançament de javelina
- Alguns elements tècnics dels esports col·lectius (rematada a voleibol,...)



ADAPTACIONS TÈCNIQUES

- Depèn de l'aplicació específica

CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- És fonamental educar els seus aspectes espacials i temporals
- És molt important treballar diferents postures corporals (globals i segmentàries)





HMJIE

Albert Batalla

La Cursa d'Abast - Evitació

OBJECTIU PRINCIPAL

- Abastar, interceptar o evitar un mòbil (adversari, pilota,...)
- Requeriments principals: automatització de la cursa i disponibilitat per als canvis sobtats de postura, velocitat, direcció, etc...)
- Pot fer-se com a suport d'una altra habilitat (bot, ...)

APLICACIÓ

- La pràctica totalitat d'esports col·lectius i d'adversari (tenis,...)
- Molts jocs i activitats recreatives (indiaques,...)

ADAPTACIONS TÈCNIQUES

- Molta varietat de postures (globals i segmentàries) i velocitats
- Poca amplitud i força freqüència
- Centre de gravetat baix (equilibració - canvi)
- Zona del peu que es recolza = àmplia
- Cap aixecat (percepció de l'entorn)



CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

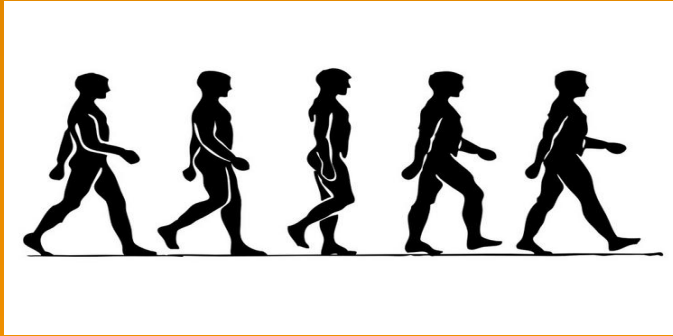
- Molta varietat de situacions de pràctica
- Millora específica de la velocitat de reacció
- És necessari desenvolupar els aspectes relacionats amb la percepció de trajectòries i velocitats
- Cal treballar la capacitat d'accelerar i/o frenar bruscament
- Situacions properes al joc real
- Execució simultània amb l'habilitat "principal"





Altres Desplaçaments – La marxa

CONCEPTE



- * Forma de desplaçament en la que els peus es recolzen de manera successiva i alternativa sobre la superfície de desplaçament, impulsant el cos en una direcció determinada
- * Existència de fase de doble recolzament
- * Inexistència de fase de suspensió

PRESÈNCIA EN L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

- * Forma habitual de desplaçar-se de les persones
- * Sense importància en l'af i l'esport (llevat de la marxa atlètica)

CAPACITATS QUE PERMET DESENVOLUPAR

- * Esquema corporal i lateralitat
- * Organització de l'espai i, sobre tot, del temps (ritme)
- * Equilibri





Altres Desplaçaments – Quadrupèdies



CONCEPTE

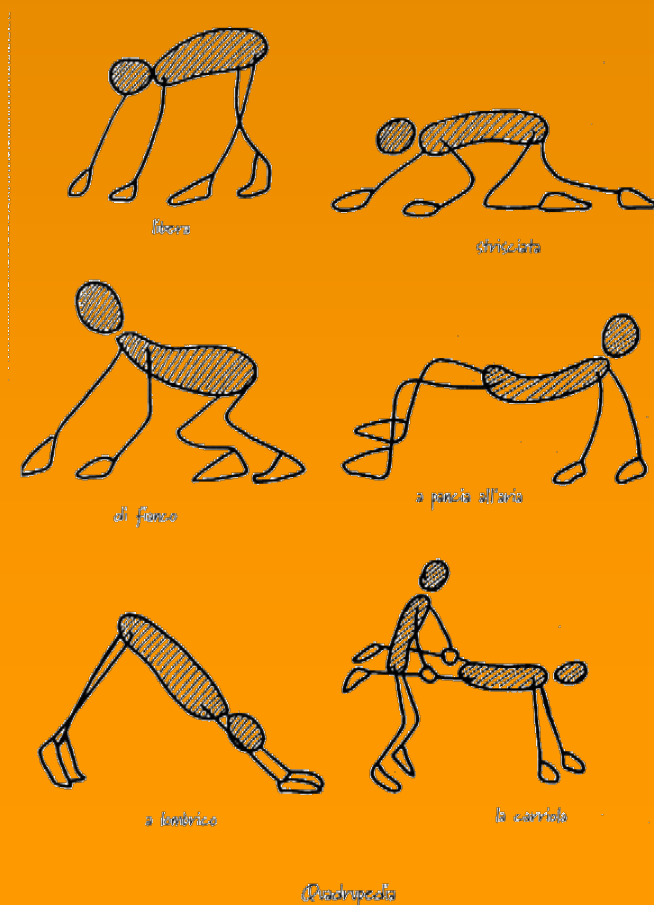
- * Forma de desplaçament en la que el tren superior participa de forma activa
- * Gran varietat de formes

PRESÈNCIA EN L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

- * Precedeix, en molts casos, l'aparició de la marxa
- * Gairebé inexistent en l'activitat física i l'esport (excepte goalball)

CAPACITATS QUE PERMET DESENVOLUPAR

- * Musculació - educació de l'actitud
- * Esquema corporal - control tònic





Altres Desplaçaments – Reptacions

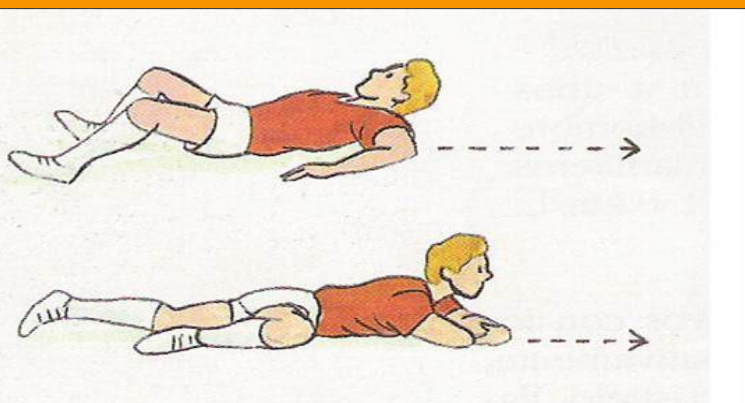
CONCEPTE

- * Forma de desplaçament en la que el tronc està en contacte amb la superfície de desplaçament
- * Gran varietat de formes d'execució



PRESÈNCIA EN L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

- * Precedeix, en molts casos, l'aparició de la quadrupèdia
- * Sense importància en l'af i l'esport



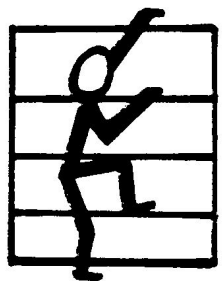
CAPACITATS QUE PERMET DESENVOLUPAR

- * Musculació
- * Esquema corporal - control tònic



Altres Desplaçaments – Enfilades

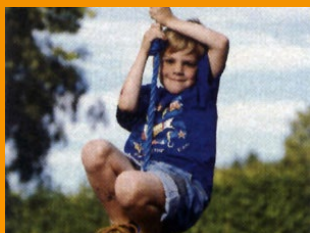
CONCEPTE



- * **Grimpar:** enfilem-se ajudant-se de les mans. Es tractaria, així, d'una quadrupèdia en sentit vertical
- * El paper del tren superior és més equilibrador que no pas propulsor
- * Cal situar el cos a una certa distància de la superfície de grimpada per poder veure el recorregut
- * És important, abans d'efectuar qualsevol moviment, assegurar l'estabilitat
- * S'aconsella efectuar el desplaçament de cara a la superfície de grimpada

PRESENCIA EN L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

- * Activitats a la natura i similars (escalada,...)



CAPACITATS QUE PERMET DESENVOLUPAR

- * Equilibri
- * Esquema corporal
- * Musculació
- * Diverses actituds: percepció del risc, adopció de mesures de seguretat, etc...





Altres Desplaçaments – Lliscaments



CONCEPTE

- * Desplaçaments en els que es redueix de manera important el fregament

PRESÈNCIA EN L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

- * Nombroses i variades activitats esportives i de lleure: esquí, patinatge, etc...



CAPACITATS QUE PERMET DESENVOLUPAR

- * Equilibri
- * Esquema corporal
- * Etc...





Altres Desplaçaments – Transports



CONCEPTE

* Forma de desplaçament en la que el subjecte és transportat mitjançant la utilització d'un mitjà humà, animal o mecànic

PRESÈNCIA EN L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

* Nombroses i variades activitats esportives i de lleure

CAPACITATS QUE PERMET DESENVOLUPAR

- * Molt variades, segons l'activitat que es faci
- * Esquema corporal - control tònic
- * Equilibri
- * Organització del temps





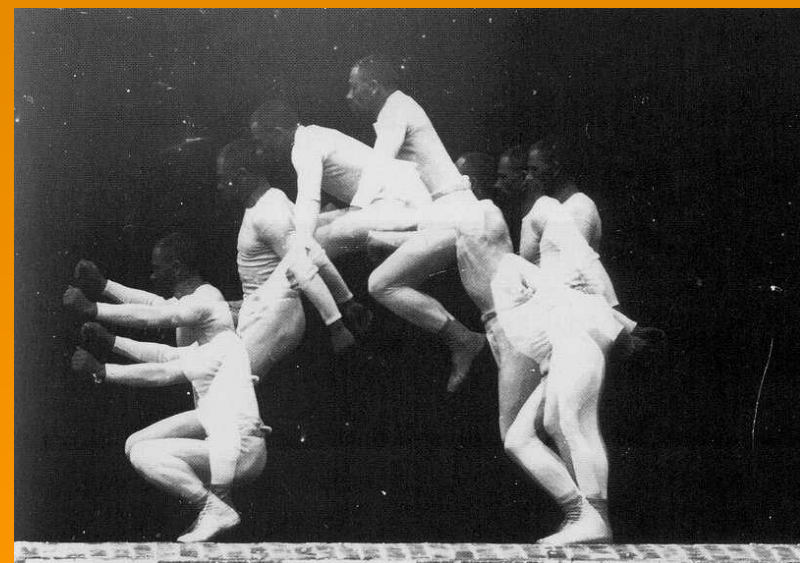
Els Salts – Aspectes generals

CONCEPTE

Acció corporal en la que es produeix un enlairament significatiu del terra originat per la impulsió de les cames

PRESÈNCIA EN L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

- Atletisme
- Gimnàstica artística i rítmica i activitats afins (llit elàstic...)
- Molts esports col·lectius
- Dansa
- Altres (salts de trampolí, salts d'esquí, ...)



FASES

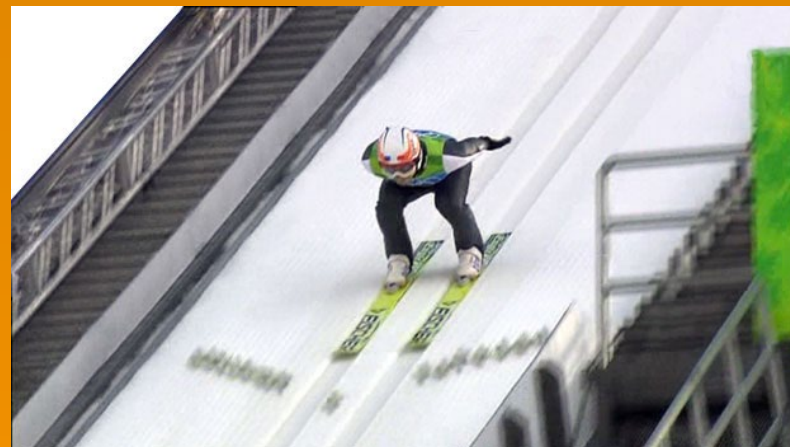
- Accions prèvies
- Batuda
- Vol
- Recepció / caiguda



Els Salts – Fases (I)

LES ACCIONS PRÈVIES

- * No és necessària la seva existència
- * Cas d'existir, poden ser diverses: cursa, un altre salt, una altra acció
- * Funció: proporcionar les millors condicions per a l'execució de la batuda: Velocitat, col·locació corporal i situació espaciotemporal òptimes



LA BATUDA

- * És una fase de gran importància: determina l'angle de sortida i la paràbola de vol
- * Aquest angle depèn de la relació entre la velocitat horitzontal i la vertical
- * Pot presentar formes molt diverses
- * Requeriments tècnics comuns



- Extensió vigorosa i coordinada tren inferior
- Correcta col·laboració corporal
- Angle de sortida correcte



Els Salts – Fases (II)

EL VOL

- * No es pot modificar la trajectòria del centre de gravetat
- * Sí que es poden realitzar moviments corporals “al voltant” del centre de gravetat
- * **Funció:**

- preparar la caiguda
- Superar un obstacle
- Execució d'accions diverses



LA CAIGUDA



- * La seva importància varia segons el tipus de salt
- * **Funció “general”:** absorbir i/o transformar l'energia acumulada
- * **Funcions “específiques”**
 - Perdre la mínima distància
 - Amortir l'impacte
 - Mantenir l'equilibri
 - Preparar l'acció següent

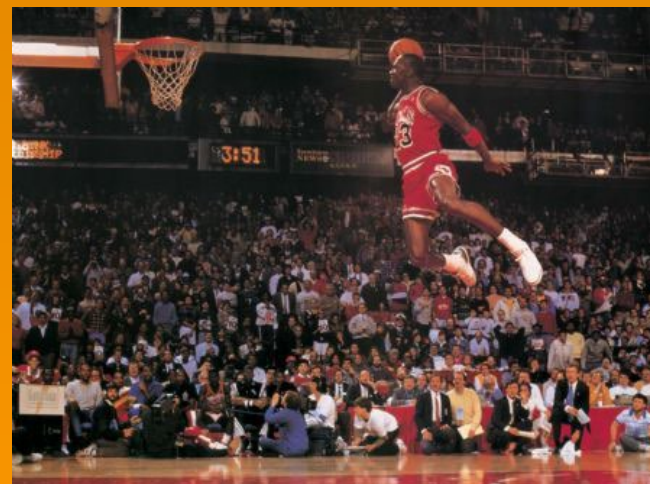


Els Salts - Tipus

DE DISTÀNCIA



AMB CONTROL D'OBJECTES



AMB FINALITAT ESTÈTICA





Salts de Distància

CONCEPTE

Salts en els que es pretén assolir la màxima distància possible

APLICACIÓ

Salts atlètics. (En certa manera, podríem incloure també els salts d'esquí)



PRINCIPALS REQUERIMENTS TÈCNICS

- Cursa d'impuls amb velocitat, col·locació i posició òptimes.
- Coordinació cursa – batuda
- Fonamental que l'angle de sortida sigui l'adequat
- Col·laboració corporal en la batuda

CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- Durant l'aprenentatge, és més important l'aspecte qualitatiu que no pas el quantitatiu
- Preveure zones de caiguda segures



Salts amb finalitat estètica

CONCEPTE

Salts en els que es busca la màxima fidelitat a un model preestablert

APLICACIÓ

Gimnàstica artística, gimnàstica rítmica, salts de trampolí, esquí artístic, etc...

PRINCIPALS ADAPTACIONS TÈCNIQUES

Gran varietat de formes, que dificulta un tractament comú



CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- Cal aplicar les progressions adequades
- Quan s'utilitzen multiplicadors de la batuda (minitramp, trampolí,...) Cal fer un treball previ de familiarització
- És fonamental l'adopció de mesures de seguretat, vigilància i ajuda





Salts amb manipulació d'objectes



CONCEPTE

Salts realitzats per permetre o facilitar el control d'un objecte, normalment una pilota

APLICACIÓ

Esports col·lectius i d'adversari (bàsquet, handbol, tenis, voleibol,...)

PRINCIPALS ADAPTACIONS TÈCNIQUES

Gran varietat de formes, que dificulta un tractament comú.

Aspectes més importants:

- Tots els elements del salt estan subordinats al control de l'objecte
- Equilibri en la fase de vol
- La caiguda ha d'amortir l'impuls i permetre, si s'escau, el trànsit cap a l'acció següent

CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- Potenciar la varietat en la pràctica
- Utilitzar situacions reals de pràctica



Els Girs



CONCEPTE

Acció corporal que suposa una rotació del conjunt del cos al voltant d'un o més dels seus eixos

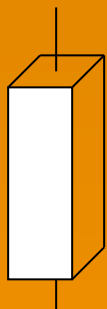
PRESÈNCIA EN L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

- Gimnàstica rítmica i artística, llit elàstic, minitramp, etc...
- Patinatge artístic, dansa, ball
- Natació (viratges), natació sincronitzada i salts
- Atletisme (llançaments)
- Esports col·lectius (recursos tècnics de desmarcatge i/o protecció de la pilota)
- Alguns esports de lluita



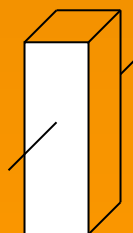


Eixos de gir



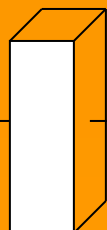
VERTICAL

Alguns exemples: tirabuixons (gimnàstica...), Pivots (esports col·lectius), llançaments (atletisme)...



ANTERO - POSTERIOR

Alguns exemples: roda i rondada,... (Gimnàstica artística)...



HORITZONTAL

Alguns exemples: tombarelles, paloma, flic-flac,... (Gimnàstica)...





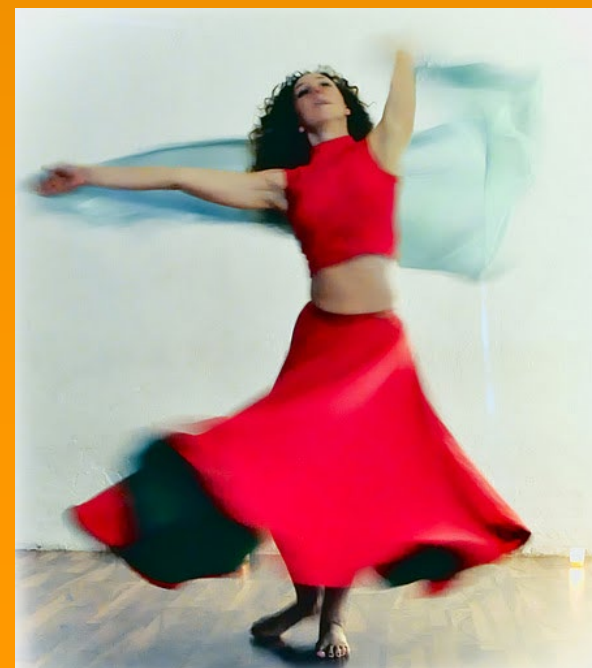
Girs amb Finalitat Estètica

CONCEPTE I CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

- Diversos eixos
- Màxim interès: aspectes formals
- Gran implicació de diverses capacitats condicionals: força, flexibilitat, ...
- és necessari desplaçar massa corporal d'una banda a l'altra de l'eix de gir
- L'agrupament / extensió corporal influeix en la velocitat de rotació
- El manteniment de l'estabilitat corporal és un aspecte clau
- Igualment important és la "reorientació" espacial

APLICACIONS PRINCIPALS

* Gimnàstica rítmica i artística, salts, patinatge artístic,...

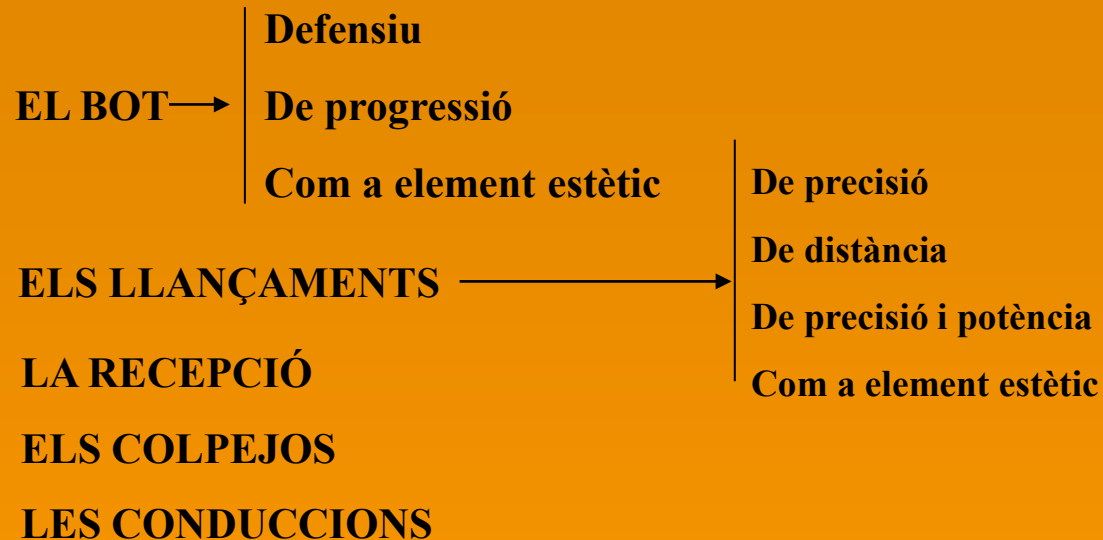


CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- Cal adoptar mesures de seguretat: paper de les ajudes i les vigilàncies
- Utilització de progressions metodològiques i, en molts casos, de mètodes analítics de pràctica
- És necessari un alt volum de repetició



Maneig i control d'objectes





Maneig i control d'objectes

	MANS	PEUS	CAP	IMPLEMENT
BOT	SÍ	NO	NO	NO
LLANÇAMENT / RECEPCIÓ	SÍ	NO	NO	NO
COLPEIG / ATURADA	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
CONDUCCIÓ	!	SÍ	NO	SÍ



El bot defensiu

CONCEPTE I CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

- * **Objectiu:** mantenir la possessió de la pilota
- * **Utilització del cos** (global o segments) com a “barrera”
- * **Recorregut de la pilota:** curt i ràpid
- * **Canvis de ritme i direcció, execució de girs,...**
- * **La pilota impacta a prop del subjecte**
- * **És habitual canviar la ma amb la que es bota**

APLICACIONS

- * **Bàsquet**

CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- * **Situacions variades de pràctica**
- * **Situacions properes al joc real**
- * **És necessari regular la complexitat de les situacions d'ensenyament - aprenentatge**





El bot de progressió

CONCEPTE I CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

- * Objectiu: avançar pel terreny de joc quan els adversaris no estan a prop
- * La postura adoptada ha de facilitar la velocitat de desplaçament però també els canvis de direcció i ritme
- * Recorregut de la pilota: llarg
- * La pilota impacta lluny del subjecte



APLICACIONS

- * Bàsquet i handbol



CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- * Situacions variades de pràctica
- * Situacions properes al joc real
- * És necessari regular la complexitat de les situacions d'ensenyament -aprenentatge



El bot amb finalitat estètica

CONCEPTE I CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

- * La finalitat del bot està centrada en els seus aspectes formals
- * Molta varietat de formes possibles

APLICACIONS

- * Gimnàstica rítmica

CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA



- * Diferents postures: drets, asseguts, estirats,...
- * Diferents accions: girs, salts, desplaçaments,...
- * Diferents zones de contacte
- * Diferents zones d'impacte: davant, darrera, als costats,...
- * És necessari treballar els aspectes espacials i temporals de l'execució de l'habilitat



HMJIE

Albert Batalla

Llançaments de distància

CONCEPTE I CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

- * Objectiu: llançar un objecte el més lluny possible sense que importi, dins d'uns límits, la precisió
- * Tot el cos col·labora en el llançament. Aquesta participació segmentària es produeix, normalment, seguint un ordre de baix a dalt
- * Si hi ha accions prèvies (corsa) és necessari coordinar-les amb el llançament
- * L'angle de sortida de l'objecte ha de ser l'òptim

APLICACIONS

- * Atletisme, jocs i esports populars i tradicionals



CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- * Cal adaptar el pes de l'objecte a les possibilitats de l'alumnat
- * Donar preferència a aspectes qualitatius (tècnica) per sobre dels quantitius (distància)
- * Aplicar mesures de seguretat
- * Cal millorar les capacitats condicionals que donen suport a aquests tipus de llançament (força ràpida,...)





Llançaments de precisió

CONCEPTE I CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

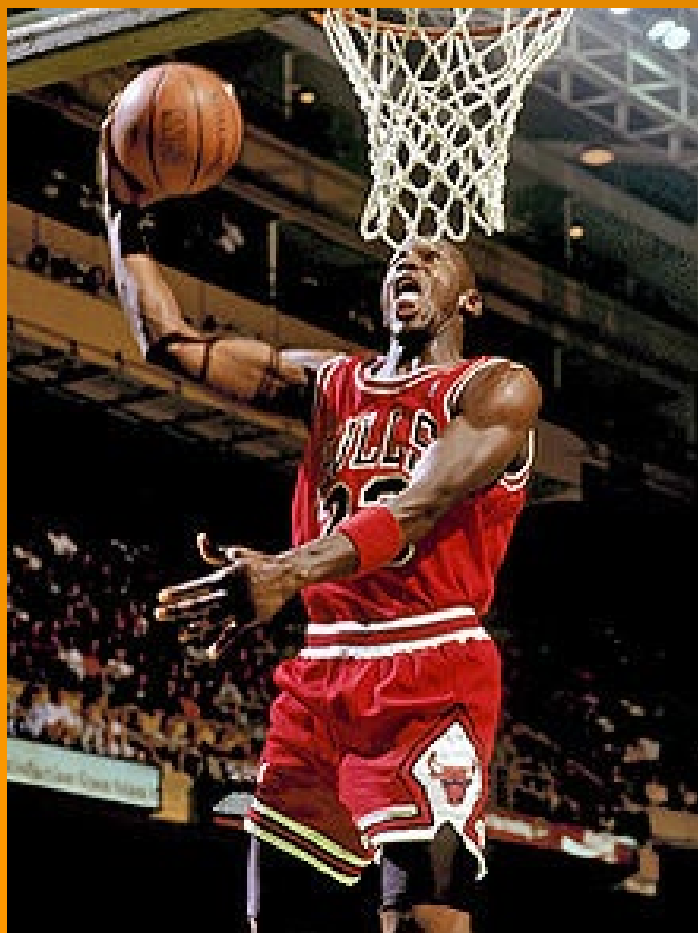
- * Objectiu: llançar un objecte sobre un blanc determinat
- * Normalment, els aspectes quantitatius (pes de l'objecte, distància al blanc,...) No tenen massa importància
- * Molta varietat de formes

APLICACIONS

- * Bàsquet
- * Jocs i esports tradicionals,...

CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- * Variar les condicions de pràctica: tipus d'objecte llançat, distància al blanc, situació inicial,...
- * Repetir diverses vegades el llançament per poder corregir les desviacions
- * En alguns casos, practicar en situacions properes al joc real





Llançaments de precisió i potència

CONCEPTE I CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

- * Objectiu: llançar un objecte (normalment lleuger) amb potència sobre un blanc determinat
- * Importància de la col·laboració corporal i de la coordinació amb les accions prèvies (cursa o salt)
- * És freqüent que s'executin amb presència d'adversaris: necessitat de protegir la possessió de la pilota

APLICACIONS

- * Handbol



CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- * Variar les condicions de pràctica: tipus d'objecte llançat, distància al blanc, situació inicial,...
- * Repetir diverses vegades el llançament per poder corregir les desviacions
- * Practicar en situacions properes al joc real



Llançaments amb finalitat estètica

CONCEPTE I CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

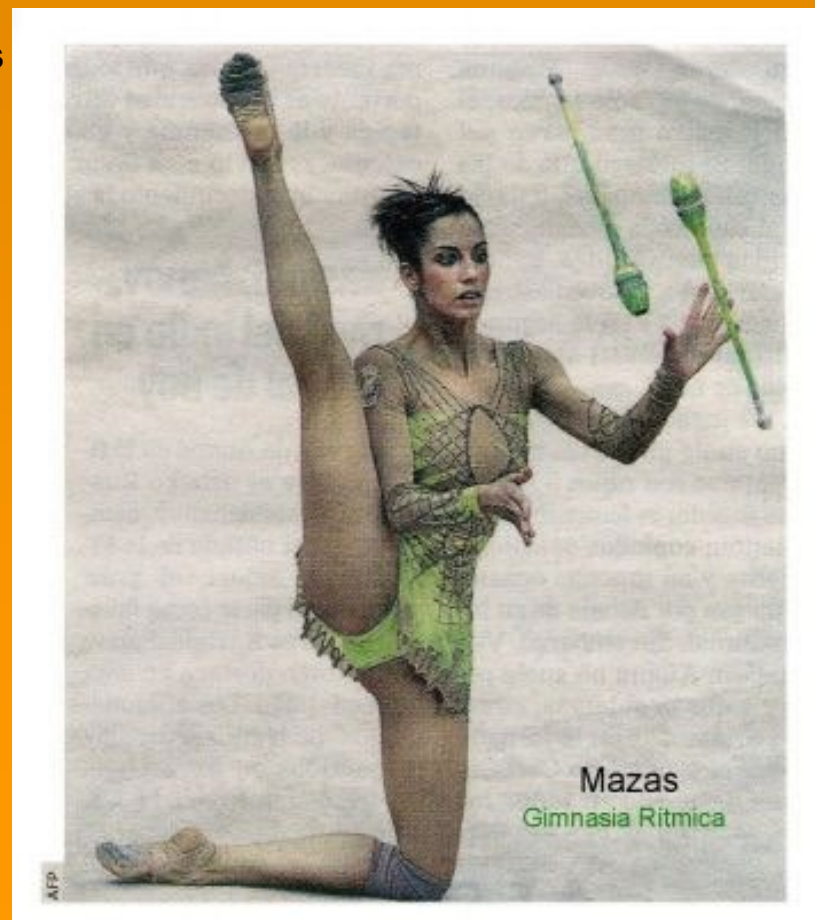
- * La finalitat del llançament està centrada en els seus aspectes formals
- * Molta varietat de formes i objectes llançats

APLICACIONS

- * Gimnàstica rítmica

CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- * Diferents postures: drets, asseguts, estirats,...
- * Diferents accions: girs, salts, desplaçaments,...
- * Diferents zones d'impuls
- * Diferents objectes llançats
- * Diferents trajectòries
- * És necessari treballar els aspectes espacials i temporals de l'execució de l'habilitat





Les recepcions

CONCEPTE I CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

- * **Concepte:** acció d'interceptar i controlar un mòbil en desplaçament per l'espai
- * **Cal saber analitzar de forma precisa i ràpida la trajectòria del mòbil i situar-se en el lloc correcte per fer la recepció**
- * **És necessari adaptar les mans a l'objecte**
- * **Cal amortir el desplaçament de l'objecte**

APLICACIONS

- Handbol, bàsquet i d'altres esports col·lectius
- Gimnàstica rítmica
- D'altres activitats

CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- * **Importància del treball perceptivo-motriu previ**
- * **Situacions variades de pràctica**
- * **En determinats casos, cal practicar en situacions properes al joc real**
- * **En els moments inicials de l'aprenentatge cal utilitzar materials "no agressius" (pilotes toves,...) Per evitar actituds d'evitació - protecció**





Colpejos i aturades (amb les mans)

CONCEPTE I CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

- * **Concepte:** acció d'impactar o d'interceptar, amb les mans però sense poder-lo controlar, un mòbil aturat o en desplaçament per l'espai
- * **Cal saber analitzar de forma precisa i ràpida la trajectòria del mòbil i situar-se en el lloc correcte**
- * **És necessari adaptar les mans a l'objecte**
- * **En les aturades, cal amortir o desviar el desplaçament de l'objecte**
- * **És important controlar la zona de la pilota sobre la que s'impacta**

APLICACIONS

- * **Voleibol**
- * **Accions dels porters**

CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- * **Importància del treball perceptivo-motriu previ**
- * **Situacions variades de pràctica**
- * **En determinats casos, cal practicar en situacions properes al joc real**
- * **En els moments inicials de l'aprenentatge cal utilitzar materials "no agressius" (pilotes toves,...) Per evitar actituds d'evitació - protecció**





HMJIE

Albert Batalla

Altres colpejos i aturades

CONCEPTE I CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

- * **Concepte:** acció d'impactar o d'interceptar amb el cap, els peus o un objecte, un mòbil aturat o en desplaçament per l'espai
- * **Cal saber analitzar de forma precisa i ràpida la trajectòria del mòbil i situar-se en el lloc correcte**
- * **És important controlar la zona de la pilota sobre la que s'impacta**
- * **Gran varietat i diversitat de formes**

APLICACIONS

- * **Diversos esports col·lectius i tradicionals (hoquei, tenis, etc.)**

CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- * **Importància del treball perceptivo-motriu previ**
- * **Situacions variades de pràctica**
- * **En determinats casos, cal practicar en situacions properes al joc real**
- * **En els moments inicials de l'aprenentatge cal utilitzar materials "no agressius" (pilotes toves,...) Per evitar actituds d'evitació - protecció**





Les conduccions

CONCEPTE I CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

- * **Concepte:** successió de colpejos amb la finalitat de guiar la trajectòria d'un objecte (normalment una pilota)
- * és important controlar la zona de la pilota sobre la que s'impacta
- * Gran varietat i diversitat de formes

APLICACIONS

- * Diversos esports col·lectius (futbol, hoquei, etc.)



CRITERIS PER A LA SEVA MILLORA

- * La gran varietat i diversitat d'accions possibles fa difícil establir uns criteris comuns
- * Importància del treball perceptivo-motriu previ
- * Situacions variades de pràctica
- * En determinats casos, cal practicar en situacions properes al joc real



Annex 5: Descripció de les diferents Habilitats Motrius Bàsiques i Habilitats Motrius Especialitzades